Sumário

Quem mantra seus males espanta
Śrī Lakṣmyaṣṭakam - 06

Pensando com o corpo
Dhanurāsana e *ūrdhva dhanurāsana - 10*

Japa - 16

Plāvinī e *Kevala Kūṁbhaka*, o *prāṇāyāma* nas escrituras clássicas do Haṭha Yoga - 23

Simbolismo Védico e autoconhecimento
Devī – o aspecto feminino do Todo – Parte II - 29

O consumidor e o consumido - 50

A relação entre Yoga e o meio ambiente - 53

Yoga na prática
entrevista com Goura Nataraj - 59

A formiga e o sari - 72

Patañjali, o tântrico - 76

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Gustavo Ponce (Chile)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Miguel Homem (Portugal)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Subhash Kak (EUA)

Editor
Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação
Chris Gabler
chris@cadernosdeyoga.com.br

Assinaturas, Anúncios e Revenda
contato@cadernosdeyoga.com.br

Impressão
Coan - Tubarão
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato) 90g (miolo) e 240g (capa, com termolaminação), usando tintas sem chumbo, tipografia Sanskrit Palatino tamanho 10.

Tiragem da 24ª edição
1500 exemplares

Ilustração da capa:
Adrian Vilas Bôas
Em aquarela | yogasantosha@gmail.com

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião do periódico.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço à comunidade *yogi*! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

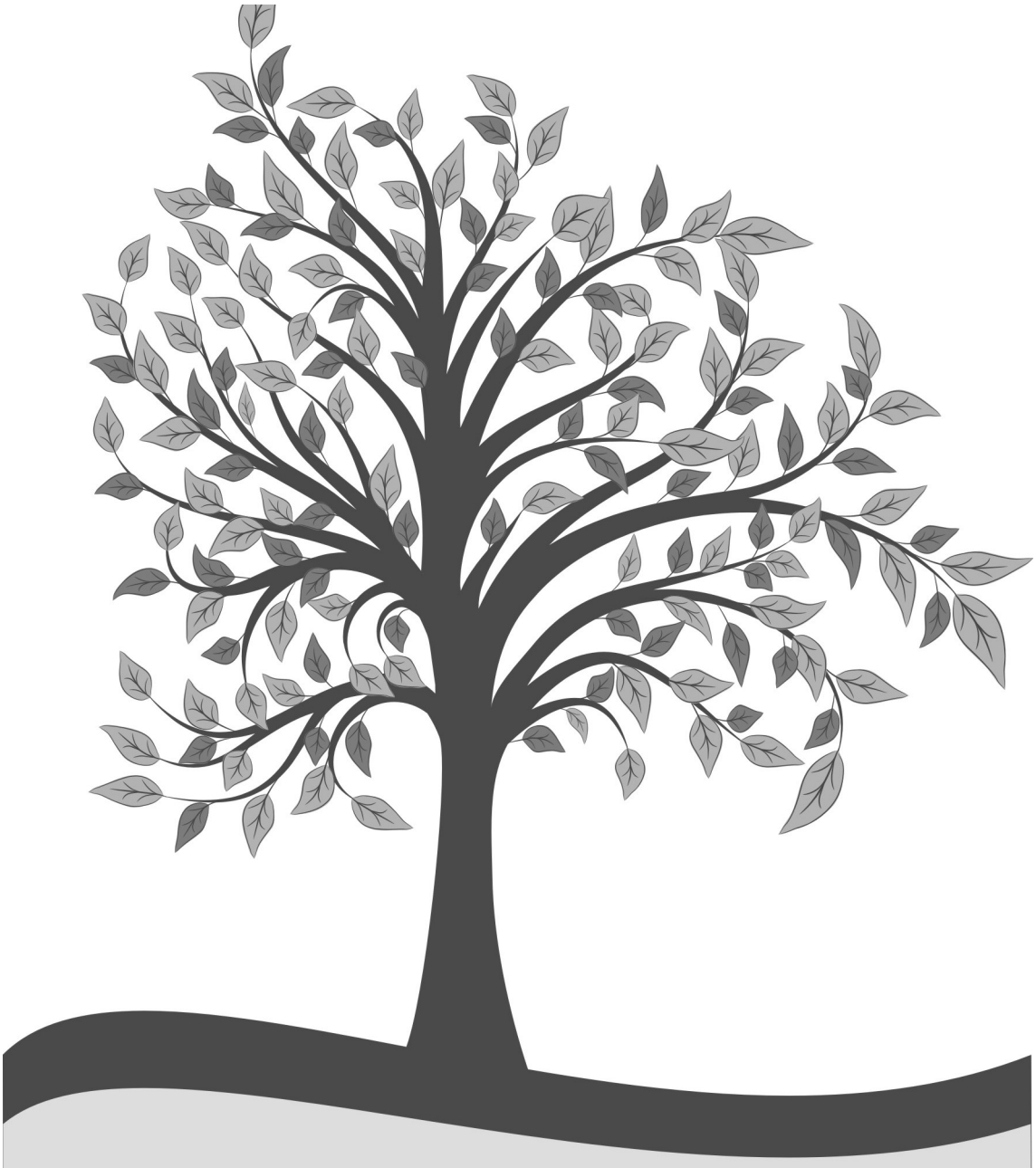
Participe da relação de escolas da lista **Onde Praticar**

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

cadernos de yoga
Caixa Postal 10.008 - 88062-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3209 8978
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: livrosyoga

Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet em www.suryalivraria.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008



Mātā bhūmi putro'haṁ pṛthivījaḥ

A Terra é a minha mãe e eu sou seu filho.

Atharva Veda

editorial

Publicamos, em diferentes edições, textos que abordavam a relação entre Yoga e meio ambiente. Nesta edição, inspirados pelo dia do Yoga (22 de setembro), que é também a entrada da primavera e o dia mundial sem carro, damos ênfase especial ao assunto. Trazemos artigos, uma entrevista e dicas de livros que mostram a importância de se levar uma vida de cuidado e respeito com a natureza como parte integrante da prática de Yoga.

Hoje em dia o Haṭha Yoga é a principal porta de entrada para o Yoga. As pessoas são levadas à prática por diferentes disposições: encontrar saúde, melhorar concentração, encontrar paz, melhorar rendimento no esporte. Todas as buscas são válidas, pois dentro do Yoga há algo muito maior a ser descoberto, muito mais profundo e fundamental do que o motivo que nos levou a procurá-lo. Essa é a descoberta de nós mesmos, da nossa natureza essencial.

Dentro do caminho do Yoga muito falamos de um mergulho, uma viagem interior. Realmente há uma descoberta interior no sentido de um reconhecimento de si mesmo. Porém, intrínseca a essa descoberta, está a percepção da não-separação. Faz parte do caminho do Yoga o reconhecimento de não diferença entre o Si Mesmo e o Todo. Assim, quanto mais aprendemos sobre nós mesmos, sobre a

nossa mente, o funcionamento do nosso corpo, mais aprendemos sobre a natureza humana. E não apenas sobre a natureza humana, sobre a natureza como um Todo

Vemos que estamos totalmente interligados uns com os outros, e todos com a Terra. Existe uma interdependência e inter-relação fundamental entre todas as nossas ações conscientes (movidas pelo nosso intelecto) e inconscientes (processos biológicos, ações não deliberadas). E a percepção de que os resultados das minhas ações têm efeito não apenas sobre mim mesmo, mas também sobre os demais e sobre toda a natureza revela-nos a importância de seguirmos uma conduta ética.

Diferente dos animais, o ser humano tem privilégio de escolha das suas ações. Esse livre arbítrio é o que nos possibilita a liberdade definitiva (*mokṣa*) mas é também o que pode ser prejudicial para si mesmo e para os outros. Seguir uma conduta de valores *yogis* é ser o menos nocivo possível consigo e com todos os outros seres. E a motivação de se seguir essa ética nasce da compreensão de que o prejuízo que causamos ao outro ou a natureza é um prejuízo que causamos a nós mesmos. Então, o mesmo cuidado que temos conosco numa prática de Haṭha Yoga, devemos ter com os outros e com o meio ambiente numa vida de Yoga.

Boa leitura,

Hariḥ Oṁ tat sat

Tales Nunes

quem mantra seus males espanta

Śrī Lakṣmyaṣṭakam

(Os oito versos para Lakṣmī)

Segundo o *Viṣṇu Purāṇa*, logo após Lakṣmī emergir do Oceano de Leite, ela foi louvada por Indra com esta prece. Ela então concedeu um desejo a Indra e ele pediu que Ela nunca deixasse de olhar por este mundo, para que nele todas as virtudes e a pureza fossem mantidas. Indra pediu também que todos a adorassem com esta prece, pois ela concederia a realização de seus desejos.

quem mantra seus males espanta

quem mantra seus males espanta

श्री महालक्ष्म्यष्टकम्
Śrī Lakṣmyaṣṭakam

नमस्तेऽस्तु महामाये श्रीपीठे सुरपूजिते ।
शङ्खचक्रगदाहस्ते महालक्ष्मि नमोऽस्तु ते ॥१॥

Namaste'stu Mahāmāye śrīpīte surapūjite
Śankhacakragadāhaste Mahālakṣmi namo'stu te (1)

Saudações a você ó grande Śakti, ó Grande Encantamento, você que é a base da prosperidade, que é adorada pelos deuses, que tem nas mãos a concha, o disco e a massa.
Ó Mahālakṣmī, saudações a Você!

मस्ते गरुडारूढे कोलासुर भयङ्करि ।
सर्वपापहरे देवि महालक्ष्मि नमोऽस्तु ते ॥२॥

Namaste Garuḍarūḍhe Kolāsura bhayaṅkari
Sarvapāpahare Devi Mahālakṣmi namo'stu te (2)

Saudações a você, que está sobre *Garuḍa*, a Você que é pavor do *asura Kola*. Ó deusa que destrói todos os pecados.
Ó Mahālakṣmī saudações a Você!

सर्वज्ञे सर्ववरदे सर्वदुष्टभयङ्करि ।
सर्वदुःख हरे देवि महालक्ष्मि नमोऽस्तु ते ॥३॥

Sarvajñe sarvavarade sarvaduṣṭabhayaṅkari
Sarvaduḥkha hare Devi Mahālakṣmi namo'stu te (3)

Você que conhece tudo, que satisfaz todos os desejos, que afasta todas as impurezas, ó Deusa que destrói todo sofrimento. Ó Mahālakṣmī, saudações a Você!

सिद्धिबुद्धिप्रदे देवि भुक्तिमुक्तिप्रदायिनि ।
मन्त्रपूते सदा देवि महालक्ष्मि नमोऽस्तु ते ॥४॥

Siddhibudhiprade Devi bhuktimuktipradāyini
Mantrapute sadā devi Mahālakṣmi namo'stu te (4)

Você que dá conhecimento e realizações. Ó Deusa, doadora de liberação e satisfação. Ó Deusa, você que é o brilho de todos os mantras. Ó Grande Deusa Lakṣmī, saudações a Você!

आद्यन्तरहिते देवि आद्यशक्ति महेश्वरि ।
योगजे योगसम्भूते महालक्ष्मि नमोऽस्तु ते ॥५॥

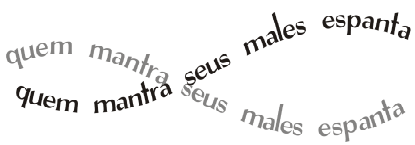
Ādyantarahite Devi Ādyaśakti Maheśvari
Yogaje yogasambhūte Mahālakṣmi namo'stu te(5)

Ó Deusa que não tem começo nem fim, que é a energia primordial, ó Suprema Senhora. Você que surgiu do Yoga (meditação) e sustenta o Yoga. Ó Mahālakṣmī, saudações a Você!

स्थूलसूक्ष्ममहारौद्रे महाशक्ति महोदरे ।
महापापहरे देवि महालक्ष्मि नमोऽस्तु ते ॥६॥

Sthūlasūkṣmamahāraudre Mahāśakti mahodare
Mahāpāpahare Devi Mahālakṣmi namo'stu te (6)

Você que representa o grosseiro e o sutil. Ó Supremo Poder, Supremo Ventre Materno. Ó Deusa destruidora de todos os erros. Ó Mahālakṣmī saudações a Você!



पद्मासनस्थिते देवि परब्रह्मस्वरूपिणि ।
परमेशी जगन्मातर्महालक्ष्मि नमोऽस्तु ते ॥७ ॥

Padmāsanasthite Devi Parabrahmasvarūpiṇi
Parameśī jaganmātarmahālakṣmi namo'stu te (7)

Ó Deusa que está sobre o lótus, que é a própria forma da Suprema Realidade (Brahman). Suprema Senhora, Mãe do mundo!
Ó Mahālakṣmī, saudações a Você!

श्वेताम्बरधरे देवि नानालङ्कारभूषिते
जगत्स्थिते जगन्मातर्म हालक्ष्मि नमोऽस्तु ते ॥८ ॥

Śvetāmbaradhare Devi nānālaṅkārabhūṣite
Jagatsthite jaganmātarmahālakṣmi namo'stu te (8)

Ó Deusa, vestida de branco, adornada com variados ornamentos! Aquela que é Onipresente, que é a Mãe do mundo.
Ó Mahālakṣmī, saudações a Você!

Annabella Magalhães é professora de sânscrito e mora no Rio de Janeiro
annasundari@terra.com.br | www.linguagemsanscrita.pro.br

PENSANDO COM O CORPO

Por Gustavo Ponce

Dhanurāsana

Dhanu – "arco" | *Āsana* – "postura"

Dhanurāsana e *ūrdhva dhanurāsana* são em essência a mesma postura. O que muda é a posição do corpo em relação à força da gravidade.

Execução

- Deite-se de bruços. Use uma manta sob a pélvis para evitar desconforto. Dobre os joelhos e leve os pés em direção aos glúteos. Com as mãos, segure os tornozelos;

- Na próxima exalação, eleve o peito, os joelhos e as coxas do solo. Mantenha os pés e os joelhos ligeiramente separados. Mantenha os pés ativos;

- Use a resistência das pernas em relação aos braços para levantar mais o peito e as pernas;

- Eleve a cabeça e olhe para cima;

- O corpo descansa sobre a região baixa do abdômen;

- Mantenha-se na postura durante algumas respirações, e logo abaixe o tronco e as pernas ao solo;

- Descanse em *balāsana*.

"Aprenda a usar a resistência entre as pernas e os braços para levantar mais o peito e as pernas".

Uma variação de *dhanurāsana* é *ardha dhanurāsana*:

- Dobre a perna direita e segure o tornozelo com a mão direita;

- Coloque o braço esquerdo no solo e mantenha o equilíbrio. Você deve criar resistência entre o tornozelo direito e a mão direita, para evitar comprimir a coluna e os ombros;

- Mantenha o lado esquerdo do quadril no solo. Recomenda-se fazer esta postura antes de *dhanurāsana*. Ainda que seja um pouco mais difícil, tente tomar o pé com ambas as mãos.

Benefícios

• Fortalece toda a musculatura das costas e solta as coxas e as virilhas;

• Abre o peito e expande os pulmões;

• Estimula o pâncreas. É um *āsana* muito útil no tratamento da diabetes;

• Estimula as glândulas tireóide e adrenais;

• Alonga e estimula o plexo solar.

Nota: As pessoas com problemas lombares devem evitar fazer essa postura.

Ūrdhva Dhanurāsana

Ūrdhva – "para cima" | *Dhanu* – "arco" | *Āsana* – "postura"

É a postura símbolo de todas as hiperextensões. O corpo toma a forma de um arco cujo ponto mais alto é justamente o ponto atrás do umbigo.

Execução

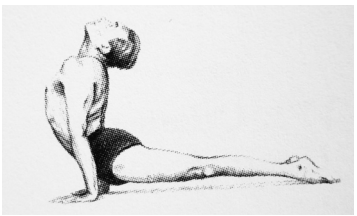
- Deite-se com a barriga para cima, com as pernas dobradas e as plantas dos pés no solo. Os pés devem estar separados na largura dos quadris e o mais próximo possível dos glúteos. Dobre os cotovelos sobre a cabeça e ponha as mãos abaixo dos ombros. A distância entre as mãos não deverá ser mais larga do que a distância entre os ombros e os dedos devem apontar para os pés;

- Exalando, eleve o tronco e coloque o topo da cabeça no solo. Permaneça aí por dois ciclos de respirações;

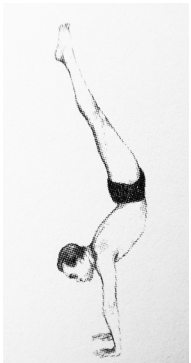
- Novamente exalando, eleve o tronco e a cabeça arqueando a coluna, de modo que todo o peso do corpo recaia sobre as palmas das mãos e plantas dos pés. Estenda os braços completamente enquanto projeta para cima a musculatura das coxas;

- Permaneça na postura por cerca de 30 segundos a um minuto respirando lenta e suavemente.

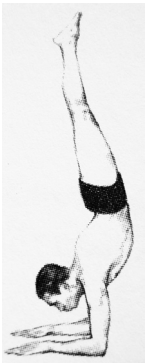
Antes de fazer a postura final, é recomendado esquentar o corpo com posturas em pé, possivelmente *ūrdhva mukha śvānāsana* e algumas posturas invertidas como *adho mukha vṛkṣāsana* e *piñca mayūrāsana*.



ūrdhva mukha śvānāsana



adho mukha vṛkṣāsana



piñca mayūrāsana

Bloquinho entre as pernas

- Precione um bloquinho entre as pernas para aprender a ativar a parte interna das coxas. Sem que derrube o bloquinho, e sem baixar o púbis, gire a parte exterior das coxas para dentro e os quadris em direção ao teto.

Contra posturas

Depois de um trabalho relativamente intenso de *ūrdhva dhanurāsana* ou de outras posturas de hiperextensão é recomendável:

1) Deitado, colocar a planta dos pés no chão e levar a lombar em contato com solo e ali permanecer durante algumas respirações;

2) Fazer alguma variação de abdominal suave e manter-se nele durante algumas respirações;
3) Fazer uma variação de torção simples.

Se bem suaves, estas contra posturas são eficazes e permitem que a coluna regresse a sua posição normal acomodando-se relaxadamente. Fazer estas contra posturas permite-nos também continuar, sem problemas, trabalhando com outras posturas de hiperextensão sem perigo.

Beneficios de *urdhva dhanurāsana*

- Abre, alarga e tonifica a coluna; dá grande flexibilidade;
- Fortalece braços, pernas e punhos;
- Proporciona grande vitalidade, ligeireza e agilidade. Desenvolve a força de vontade;
- Também dá muita flexibilidade aos ombros e virilhas.

Nota: Não é recomendado praticar esta postura durante gravidez ou período menstrual.

Gustavo Ponce ensina Sattva Yoga no Chile
www.yogashala.cl | www.canalom.com

Āsanas
Ana Trevisan | trevisan_ana@yahoo.com.br

Tradução
Tales Nunes

Japa
ॐ नमो नारायणाय
om namo nārāyaṇāya

O *japa* é uma forma de adoração oral, assim como também é um dos meios pelo qual conseguimos identificar os padrões mentais de nossos pensamentos e conquistar uma mente tranquila. Para que possamos entender como *japa* funciona, precisamos entender como a mente funciona.

A mente é um fluxo de pensamentos. Apesar de parecer possuir sua lógica, através da qual um pensamento leva ao outro, esse processo não é consciente. Ninguém pode saber qual será o próximo pensamento, o que nos dá a impressão de não poder controlá-la.

A técnica de *japa*

É através da técnica de *japa* que podemos reconhecer os hábitos de nossa mente, seja pela repetição de um *mantra* – uma palavra específica ou uma curta sentença. As três formas de *japa* são: *ucca-japa,* repetições do nome do Senhor ou da vocalização audível de um mantra; *maṇḍa-japa*, vocalização não-audível aos outros; e *citta-japa*, vocalização exclusivamente mental, também chamado de *dhyāna*, ou meditação.

Nessa técnica oferecemos à mente algo específico a ser realizado. Visto que a repetição da mesma palavra ou sentença está envolvida, os pensamentos não conseguem conectar-se livremente. As outras funções da mente, como a memória e reflexão, ficam também impedidas de acontecer, porque durante a repetição não há participação da memória como num cântico mais comprido. Se a recitação for executada sem nenhuma atenção ao seu significado, o intelecto não é acionado. Dessa forma cria-se deliberadamente uma mente na qual os pensamentos são previsíveis, e todas as funções mentais são minimizadas. Com a mente ocupada, o surgimento de qualquer pensamento diferente ao mantra será percebido e podemos rejeitá-lo e voltar a nossa atenção ao mantra.

Esse processo é uma forma de aprender a permanecer alerta ao surgimento dos pensamentos, e assim, rejeitar os indesejáveis

e manter os proveitosos. Deste modo, o praticante fica mais vigilante aos próprios padrões mentais e com um conhecimento mais profundo de sua mente.

Reconhecendo o Ser como o silêncio

O propósito mais importante de *japa* é reconhecer a natureza do Ser como o silêncio. Quando repetimos um mantra, os padrões usuais de conexão entre dois pensamentos são eliminados. A mente não segue mais suas conexões habituais, uma vez que um mesmo pensamento continua a se repetir. Cada pensamento é uma unidade completa por si só, desconectado do anterior ou do próximo. Entre dois pensamentos há um intervalo, aonde não há nenhum pensamento específico. Esse intervalo não tem forma ou aparência e é denominado silêncio ou tranquilidade – *śānti*.

Geralmente, a tranquilidade é encarada como um estado mental a ser adquirido através de alguma ação. **Na verdade, não é preciso fazer nada para alcançar o silêncio existente entre os pensamentos.** Portanto, enquanto praticamos *japa*, existe "pensamento, silêncio, pensamento, silêncio, pensamento, silêncio". Através dessa prática começa-se a apreciar o silêncio entre os pensamentos.

Quando reconhecemos nossa própria natureza como sendo o silêncio, entendemos que todos os pensamentos surgem dele e decompõem-se de volta nele. Se nossa natureza fosse de pensamentos estaríamos sempre pensando, mas não é isso que acontece. Eles não existem durante o sono profundo, assim como na sucessão de duas ideias. O reconhecimento da natureza essencial do ser humano como uno ao silêncio, não acontece somente com a prática de *japa*. Tal entendimento ocorre quando estudamos as escrituras, *japa* cria a condição para entendermos o que foi aprendido.

Prece mental

Se *japa* fosse apenas uma técnica mental, então qualquer som serviria como um mantra. Entretanto, não podemos sentar e cantar sons sem sentido algum. Os mantras possuem significado e inviolabilidade graças a sua associação ao Senhor. Quando executamos um mantra em forma de *japa*, invocamos em nós a relação entre o devoto e o Senhor. Todo relacionamento implica um determinado papel e certas limitações e conflitos. A relação de um devoto com o Senhor é importantíssima já que simboliza a relação do indivíduo com o Todo, mas também é relativamente livre de conflitos. Assim, quando sentamos e realizamos *japa* como um devoto, invocamos imediatamente uma mente mais focada, porque as distrações que nos acompanham diariamente são reduzidas. Seja uma palavra ou uma frase conectada ao Senhor, o mantra é uma prece mental, o que torna *japa* mais do que uma simples técnica.

Há certos mantras tradicionais que são cantados como *japa*. Os dois mais comuns são "*oṁ namaḥ śivāya*" e "*oṁ namo nārāyaṇāya*". Tradicionalmente, os mantras são recebidos de um guru que os seleciona com base no conhecimento do aluno, e oferece um mantra com um propósito especial. Se isso não for possível, você pode escolher um mantra e realizar *japa*.

O uso do *japa-mālā*

O *japa-mālā*, o cordão de sementes, similar ao rosário usado em muitas religiões como o Cristianismo, Islamismo e Budismo, é de extremo auxílio à prática de *japa*. Este cordão é composto de 108 sementes, sendo que uma a mais é colocada separada das demais; chamada de semente de *meru*.

O alfabeto sânscrito é composto de 54 letras. Repetidas de trás para frente e ao contrário formam um total de 108. Como qualquer nome do Senhor, conhecido ou desconhecido, nele está contido essas letras; o número 108 representa o Senhor.

O *japa-mālā* deve ser segurado com a mão direita

e com os dedos anelar e menores permanecendo unidos com o *mala* apoiado ao anelar. As contas são contadas com o polegar e o dedo médio, e devem ser movidas na direção da palma da mão enquanto vocaliza-se o mantra. O processo só termina quando o *meru* é alcançado. Nesse ponto, o *mālā* deve ser girado para que a contagem continue, sempre seguindo a mesma direção. Esse processo é chamado de contagem e cada conta representa a repetição do mantra. Com um pouco de prática você aprenderá a utilizar o *japa-mālā.*

Utilizá-lo na vocalização de um mantra é extremamente útil. O canto de um mantra costuma ser associado com a contagem das sementes. Quando você se distrai, ou pára de repetir o mantra inconscientemente, o movimento do *mālā* também pára. Essa é outra maneira de tornar-se consciente de suas distrações enquanto pratica.

Na *Bhagavad Gītā* (10.25) o Senhor Kṛṣṇa salienta a importância de *japa* ao dizer, "*yajñānāṁ japa-yajño ́smi*" – entre os *yajñas*, rituais, "Eu Sou o *japa*". Há muitos rituais através dos quais o Senhor é invocado. Aqui, o Senhor Kṛṣṇa menciona o *japa* como sendo a melhor forma de adoração, dizendo que ele é o *japa.*

O verso seguinte continua a descrever a glória de *japa:*

जाकरो जन्मविच्छेदः पकारः पापनाशनः ।
जन्मकर्महरो यस्मात् तस्माज्जप इति स्मृतः ॥

jākaro janmaviccedaḥ pakāraḥ pāpanāśanaḥ

janmakarmaharo yasmāt tasmājjapa iti smṛtaḥ

Jakāraḥ - a sílaba 'já'; *janma-vicchedaḥ* - (é o) destruidor dos (ciclos) nascimentos; *Pakāraḥ* - a sílaba *'pa'*; *pāpa-nāśanaḥ* - (destruidor) de todas as impurezas; *Janmakarmaharaḥ* - a destruição do ciclo de nascimentos (e mortes) e impurezas; *yasmāt* – por que; *tasmāt* - por esse motivo; *japaḥ - japa; iti* - assim; *smṛtaḥ* - é chamado.

"A sílaba *'ja'* significa o fim do ciclo de nascimentos. A sílaba *'pa'* representa a destruição de todas as impurezas. Por esse motivo, o meio pelo qual o ciclo de nascimentos (e morte) e todas as impurezas são destruídas é chamado de *japa*."

Deste modo, *japa* funciona como uma prece e como uma técnica muito útil para compreender os hábitos da nossa mente.

Este texto foi retirado da apostila Pūrṇa Vidyā (Vedic Heritage Teaching Programme) – Vol. II, parte 7 – elaborado pelo
Swami Pramananda Saraswati** e **Sri Dhira Chaitanya.

Tradução
Ana Paula Malagueta Godim | aninha_malagueta@hotmail.com

Ilustração
Ricardo Prates - artista gráfico e professor de yoga
ricardoyoga@gmail.com | www.flickr.com/ricardo_prates

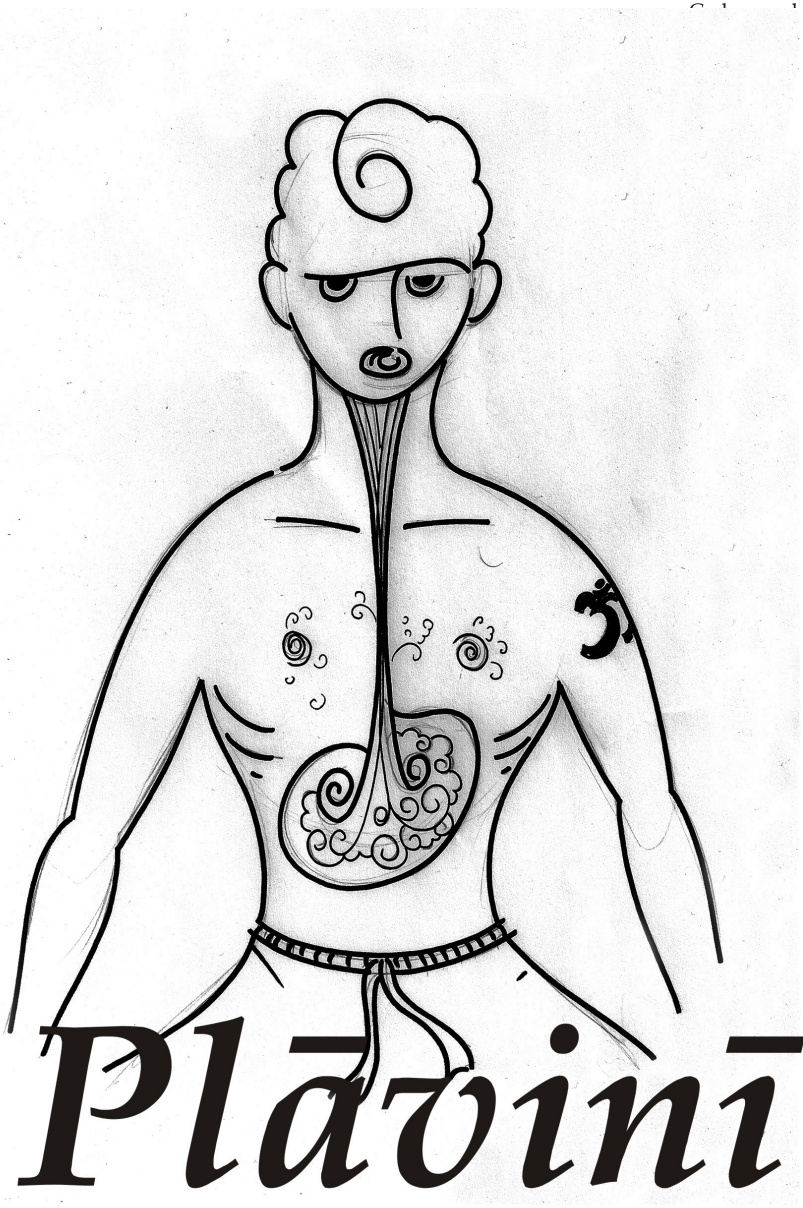
Yoga é união e liberdade

ALIANÇA DO YOGA

A Aliança do Yoga é uma organização autônoma e sem fins lucrativos. É um fórum representativo de escolas de Yoga aberto a todas as tradições, instituições e organizações, bem como a profissionais independentes. A Aliança é um veículo para unir e ao mesmo tempo garantir a autonomia e a liberdade daqueles que ensinam e trabalham com Yoga.

Junte-se a nós! *Namastê!*

www.aliancadoyoga.com.br



Plāvinī

e

Kevala Kūṁbhaka

o *prāṇāyāma* nas escrituras clássicas do Haṭha Yoga

Plāvinī é o *prāṇāyāma* com deglutição de ar e o último indicado na *Haṭha Yoga Pradīpīkā*.

Como de costume, segue-se uma descrição simples:

a) Inspirar, engolindo o ar como se fosse água ou comida;

b) Encher assim o estômago de ar (é normal que inche), mantendo-o ali, evitando qualquer movimento do corpo;

c) Quando a sensação do estômago cheio de ar existir, então expirar arrotando.

Ensina-se que neste *prāṇāyāma* a inspiração pode ser feita tanto pela boca quanto pelas narinas. Existe ainda uma outra variação em que o ar é feito sair pelo ânus. Convenhamos que não é o *prāṇāyāma* mais simpático para se fazer na sala de aula ou mesmo em casa, acompanhado.

O mais provável é que nunca se tenha cruzado com este *prāṇāyāma* nas suas práticas guiadas até o momento e provavelmente nunca se venha a cruzar. Avança-se, no entanto, que o *plāvinī* alivia gases e acidez no estômago, assim como alivia a sensação de fome e sede durante a prática de jejuns. Experimente, exponha-se à prática e avalie por si à boa maneira do *Haṭha Yogi*.

Vejamos então o que nos diz a *Haṭha Yoga Pradīpīkā* II, 70[1]:

"Com os pulmões completamente cheios de ar, o *yogi* pode flutuar facilmente sobre as águas, como uma folha de lótus."

Como é hábito em alguns versos dos *Śāstras*, o texto pouco acrescenta. Ficamos a saber que aquele que domina este *plāvinī* é capaz de flutuar sobre as águas. Para aqueles que não encontraram, ainda, um professor competente e com a mestria deste *prāṇāyāma*, existe sempre a alternativa de flutuar sobre as águas em *śavāsana*, boiando à boa maneira tradicional ☺

Os outros textos clássicos do Haṭha nada acrescentam sobre o *plāvinī*. A *Haṭharatnāvalī* parece fazer-lhe uma menção ainda que sob o nome *bhujangīkaraṇam mudrā*[2], mas sem nada de novo.

Com este *plāvinī* concluímos o périplo pelos principais *prāṇāyāmas* citados nos textos clássicos do Haṭha Yoga, incluindo os oito *kūṁbhakas* (retenções) da *Haṭha Yoga Pradīpīkā*.

Os textos dividem as retenções do *prāṇa* em *sahita* e *kevala*. A primeira é acompanhada de inspiração e expiração. A segunda acontece sem o acompanhamento da respiração física. Diz-se, então, ser o resultado da respiração sutil. O *kevala* não é o resultado de uma acção física específica, de um esforço consciente, mas antes acontece por si mesmo, sem razão aparente. Este *kevala* surge frequentes vezes em meditações mais profundas. A respiração física e mecânica cessam, mas o praticante não sente falta de ar. Segundo a explicação sutil do Haṭha Yoga, o *kevala* acontece quando o *prāṇa* pára de circular por *īdā* e *piṅgalā* e passa a circular por *suśumnā nāḍī* que, entretanto, entra em actividade. E acontece quando a absorção e contemplação na meditação são intensas e imperturbadas.

Diz-se na

Haṭha Yoga Pradīpīkā II, 72[3]:

"*Kevala* é um *kūṁbhaka* independente de *pūraka* e *rechaka* durante o qual se retém o *prāṇa* sem esforço algum; enquanto não se dominar totalmente o *kevala kūṁbhaka* deve-se praticar *sahita*."

Os textos são prolixos em louvar este *kevala kūṁbhaka*. Vejam-se a este propósito a *Gheraṇḍa Saṁhitā* V, 84-96.

Esta ênfase colocada no *kevala* aponta para a importância dada ao *prāṇāyāma* dentro da tradição do Haṭha Yoga. Enquanto que no Rāja Yoga a mente e o *chitta śudhhi* são trabalhados tendo como alavanca a mera força de vontade, o *Haṭha Yogi* vale-se da manipulação do *prāṇa* para o *chitta vṛtti nirodhaḥ*.

Não é difícil perceber a ligação intrínseca entre a respiração e a mente. Basta perceber a diferença quando senta para meditar depois de uma prática de Haṭha bem conduzida ou quando senta, sem mais, para meditar. No primeiro caso, facilmente se nota que a mente já foi conduzida para um estado de aquietamento conducente à meditação e contemplação. Já no segundo caso, o esforço é, regra geral, bem maior.

Esta relação entre a mente e o *prāṇa* é tal que o próprio Ādī Śaṅkarāchārya declarou no seu *Aparokṣānubhūti* (118): "A cessação de todas as modificações da mente pela habilidade de ver todos os estados mentais como *chitta*, como sendo apenas *Brahman*, é chamada de *prāṇāyāma*".

O *prāṇāyāma* é um dos maiores presentes da Índia para nós, não só para a qualidade de vida de

cada um, mas sobretudo para aqueles que se dedicam ao nobre ideal da Libertação. Infelizmente, o *āsana* cada vez ocupa mais espaço e tempo dentro das aulas, e esta prática tão mais sutil vai-se perdendo e com ela, perde-se a ligação à meditação. Respire e respire conscientemente. Faça uso dessa ferramenta que é o *prāṇāyāma*!

"O ar tece o Universo"[4]

"A respiração tece o homem"[5]

Hariḥ Om!

Miguel Homem
ensina *Yoga* no Porto, em Portugal e edita o site
www.darmabindu.com

Ilustração
Ricardo Prates - artista gráfico e professor de yoga
ricardoyoga@gmail.com | www.flickr.com/ricardo_prates

Notas:

1 Svātmārāma Yogendra, *Haṭha Yoga Pradīpikā*, Tradução de Pedro Kupfer, Instituto Dharma-Yogashala, 2002, Florianópilis, Brasil.

2 Śrīnivāsayogī, *Haṭharatnāvalī*, Tradução de Dr. M. L. Gharote, Dr. Parimal Devnath e Dr. Vijay Kant Jha, Lonavla Yoga Institute, 2002, Lonavla, Índia, pag. 52 e 53. Tradução para o português do autor.

3 Svātmārāma Yogendra, *Haṭha Yoga Pradīpikā*, Tradução de Pedro Kupfer, Instituto Dharma-Yogashala, 2002, Florianópilis, Brasil.

4 *Bṛhadāranyaka Upaniṣad, III: 7.2*

5 *Atharva Veda, X: 2.13*

VIDYA MANDIR

Centro de Estudos de Vedanta e Sânscrito

Rua Miguel Lemos, 44/902
Copacabana · Rio de Janeiro, RJ
Tel. 21 2287 2774
vidyamandir33@gmail.com
www.vidyamandir.org.br

Simbolismo Védico e autoconhecimento

por Patrick L. S. van Lammeren

Devī,

o aspecto feminino do Todo

Parte 2

É impossível falar sobre o Hinduísmo sem mencionar Devī, o aspecto feminino do Todo. Seu papel dentro da visão que a tradição carrega é fundamental, representando todas as capacidades do universo, incluindo sua manifestação, manutenção e dissolução. Este conceito, chamado Śakti, é adorado por todos os hindus, de uma maneira ou de outra, e especialmente pelos Śāktas, pessoas que concentram toda a sua devoção nestes aspectos femininos.

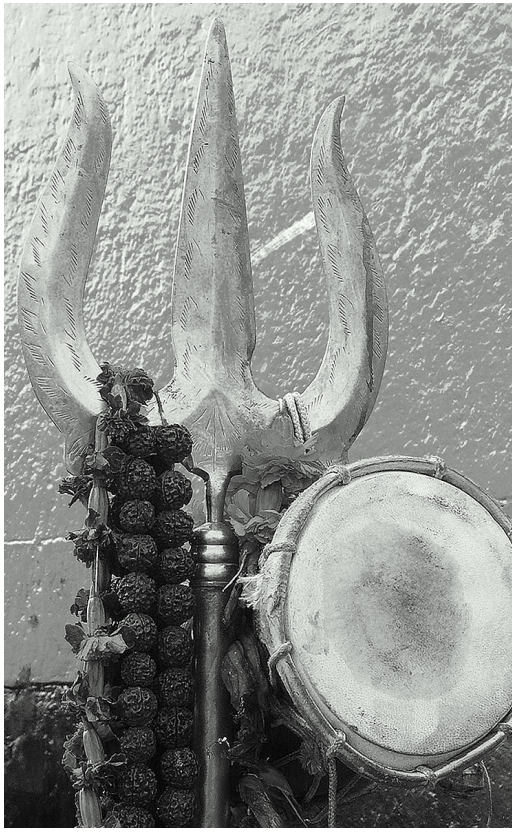
O famoso Devī Mahātmyam, retirado da Mārkaṇḍeya Purāṇa, é considerado o texto mais importante para este grupo de devotos. Também chamado Śrī Caṇḍi ou Durgā Saptaśatī, consiste em 700 versos dispostos em 13 capítulos e conta as três maiores histórias de Devī. A primeira é dedicada ao aspecto *tamas* de Devī, chamado Mahākālī, e abrange um capítulo; a segunda história é dedicada ao aspecto *rajas* de Devī, chamado Mahālakṣmī, abrangendo três capítulos; a última é dedicada ao aspecto *sattva* de Devī, chamado Mahāsarasvatī, e abrange nove capítulos. Dentre estas três histórias, a segunda, que conta da destruição de Mahīśāsura, é a mais conhecida.

A história de Mahīśāsura Mardinī
a Conquistadora de Mahīśāsura

Houve um tempo em que uma grande guerra foi travada durante séculos entre *devas* e *asuras*, liderados por Indra e Mahīśāsura, respectivamente. Devido ao grande poder de Mahīśāsura, os *devas* foram derrotados, e os *asuras* passaram a governar todo o universo. Liderados por Brahmā, o Criador, os *devas* foram de encontro a Viṣṇu e Śiva, e explicaram a eles o que havia ocorrido, em detalhes. Mahīśāsura havia assumido o posto de Sūrya, Indra, Agni, e cada um dos outros *devas*, condenando-os a vagar sem rumo pela terra.

Tendo ouvido tal relato, Viṣṇu e Śiva ficaram muito irritados. Uma grande luz, então, saiu das testas franzidas de ambos, e em seguida também da testa de Brahmā. E dos corpos de Indra e de cada um dos outros *devas* também, uma grande luz foi emitida, todas se concentrando em um único ponto. Ali, como uma montanha excessivamente brilhante, ela preencheu todos os quatro pontos cardeais com suas chamas. E desta combinação das luzes de todos os *devas*, uma forma feminina surgiu.

Sua face formou-se a partir da luz de Śiva; seu cabelo, a partir da de Yama; seus braços surgiram a partir de Viṣṇu, e seus seios, de Candra. A luz de Indra deu origem a sua cintura, e a de Varuṇa, suas panturrilhas e coxas. Seus quadris nasceram a partir da própria Bhūmi Devī, a terra, e seus pés tiveram origem na luz de Brahmā. E desta mesma maneira, as luzes de todos os outros *devas* contribuíram no nascimento da forma exuberante de Devī, chamada Durgā, Caṇḍikā ou Ambikā.



Ao olhar para ela, todos os *devas* vibraram de alegria. Śiva, então, produziu um Triśūla idêntico de seu próprio Triśūla e ofereceu a ela. Da mesma maneira, Viṣṇu fez uma cópia de seu Sudarśana Cakra, Varuṇa de sua concha e laço, Agni de sua lança e Maruta (Vāyu) de seu arco e aljava cheia de flechas, oferecendo a ela. Brahmā a saudou com um Japamālā e

um Kamaṇḍalu; Sūrya depositou seus próprios raios nos poros de sua pele, e Kāla, o tempo, a equipou com cópias de sua espada e escudo impecáveis. Himavat entregou a ela um leão como montaria, e várias jóias.

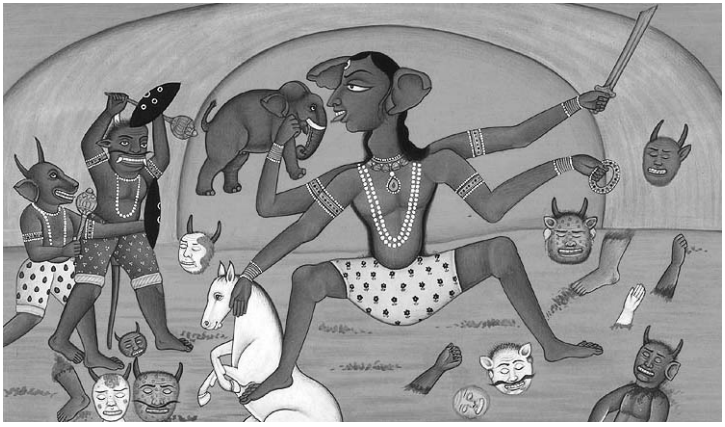
Honrada de maneira semelhante por todos os outros *devas*, Devī deu um grande e poderoso rugido com uma imponente gargalhada, pelo qual todo o céu foi preenchido e todo o universo tremeu. Os *devas* gritaram de alegria, desejando-lhe vitória.

Vendo todos os três mundos tremendo, os incontáveis exércitos de *asuras* levantaram suas armas e correram na direção do rugido, liderados por Mahīśāsura. Então, eles contemplaram a forma de Devī preenchendo todos os três mundos com seu brilho, seus braços armados levantados cobrindo todos os quatro cantos do universo. E assim, iniciou-se a terrível batalha entre Devī e os inimigos dos *devas*.

Um a um, os soldados de Mahīśāsura foram sendo derrotados, apesar de seus poderes. Alguns com sessenta mil carruagens, outros com quinze milhões; milhares de guerreiros montados em elefantes e cavalos, e outros milhões alocados em infantarias. Maças de ferro, lanças, espadas, machados e

alabardas, todas armas magníficas, nenhuma capaz de atingir Devī. Facilmente, Caṇḍikā as cortava em pedaços, mantendo seu semblante impecável, e arremessava suas próprias armas nos incontáveis *asuras*. Seu leão, carregando majestosamente a bela forma de Devī, sacudia suas mandíbulas com fúria, avançando sobre seus inimigos. Os suspiros que Ambikā ofegava em batalha, tornaram-se instantaneamente seus soldados. Impulsionados pelo poder de Devī, centenas de milhares de batalhões lutaram com machados, espadas e lanças contra os *asuras*, ao som de tambores, conchas e do cintilar das armas. Devī derrotava os *asuras* ao milhares, após deixá-los imobilizados ao som de seu poderoso sino; outros eram enlaçados e jogados ao chão, derrotados por suas flechas ou cortados em pedaços por sua espada. Incontáveis foram os corpos desmembrados nesta terrível batalha.

Inumeráveis corpos sem cabeça ainda lutavam com armas em mãos, tamanho era o poder dos *asuras*. Porém, maior era o número de *asuras* derrotados, deixando o campo de batalha intransponível. Enormes rios de sangue correram daquele local; assim como o fogo consome um grande monte de palha, Ambikā destruiu aquele vasto exército dos *asuras* em segundos. Todos os *devas*, nos céus, gritaram seu nome, e toneladas de flores jorraram do alto sobre Devī.



Diante de tal cenário, valentes generais de Mahīśāsura avançaram, eles mesmos, sobre Devī. Cikṣura lançou chuvas de flechas sobre ela, que facilmente as destruiu, lançando as suas próprias sobre ele. Com sua carruagem em pedaços, Cikṣura avançou sobre Devī com sua espada e escudo, acertando seu braço esquerdo. Porém, sua arma estilhaçou-se ao tocar o corpo de Ambikā, deixando o *asura* furioso. Novamente avançando sobre ela, desta vez com sua lança, Cikṣura bufou de raiva, com seus olhos vermelhos, encontrando sua própria destruição ao ser atingido pela lança de Devī.

Diante disto, o *asura* Cāmara, montado em seu elefante, correu na direção de Caṇḍikā. Ele arremessou sua lança, que foi interceptada pelo chicote de Devī e derrubada ao chão. O leão de Devī, então, saltou sobre a cabeça da montaria do *asura*, lutando bravamente contra o inimigo de Ambikā. Ambos rolaram ao chão lutando corpo-a-corpo, até que o leão deu um ágil salto e arrancou a cabeça de Cāmara com suas garras.

Diversos generais tiveram suas chances de lutar com Devī, todos incompetentes. E então, Mahīśāsura aterrorizou as tropas de Devī, assumindo sua forma de búfalo. Com o ar que saía de suas narinas ao bufar, montanhas alçaram vôo aos montes; esmagada pela velocidade de seus cascos, a terra rachou, e o oceano inundou tudo mediante o chicotear de sua cauda. As nuvens fragmentaram-se pelos seus chifres pontiagudos, enquanto corria na direção do leão de Ambikā.

Vendo aquele grande *asura* disparando em sua direção com fúria, Caṇḍikā içou seu laço sobre ele, amarrando-o e derrubando-o ao chão. Estando preso desta maneira, Mahīśāsura abandonou sua forma de búfalo, assumindo uma de leão instantaneamente e avançando sobre Devī.

Imediatamente, Ambikā cortou sua cabeça com a espada, após isso o *asura* tomou a forma de um homem com espada e escudo em mãos. Antes que pudesse ser atingida pelo ágil

guerreiro, Devī o neutralizou com suas flechas, juntamente com suas armas. E assim, Mahīśāsura tornou-se um enorme elefante. O terrível animal agarrou seu leão com sua tromba e deu um rugido ensurdecedor; porém, enquanto ele o arrastava, Devī cortou sua tromba com sua espada.

Diante disto, Mahīśāsura reassumiu sua forma de búfalo e sacudiu os três mundos, com todos os seus objetos móveis e imóveis. Enraivecida, Caṇḍikā, mãe de todos os mundos, bebeu um líquido divino e, gargalhando, seus olhos tornaram-se vermelhos. E o *asura*, rugindo intoxicado com sua força e bravura, despejou montanhas sobre Caṇḍikā, com seus chifres; porém, com chuvas de flechas, Ambikā pulverizou todas elas.

Devī, então, com uma face corada pela bebida divina, desafiou o *asura*. Chamando-o de tolo, disse para que rugisse enquanto ela terminava de tomar sua bebida, pois em seguida seria derrotado por ela, e os *devas* em breve rugiriam naquele mesmo lugar.

E então, tendo dito tais palavras, Caṇḍikā pulou sobre aquele grande *asura*, submetendo-o com seus pés sobre o pescoço de Mahīśāsura, e em seguida cravando sua lança no coração de seu inimigo. E assim, submisso aos pés de Devī, Mahīśāsura começou a sair pela boca do búfalo em sua forma original, dominado pelo poder de Ambikā.

Lutando com sua forma revelada pela metade, o *asura* rastejava sob o poder dos pés de Devī, quando esta lhe cortou a cabeça com sua grande espada.

E assim, chorando em consternação, todo o exército de *asuras* pereceu, enquanto as hordas de *devas* vibravam em exaltação. Com os *ṛṣis* nos céus, os *devas* louvaram Devī através do que ficou conhecido como Devī Stuti, cantado até hoje pelos *śāktas*. Os *gandhārvas* tocaram lindas canções, enquanto as belas *apsarās* dançavam alegremente.

Após os milhares de oferecimentos dos *devas*, Devī, muito satisfeita, ofereceu a eles o que desejassem. Os *devas*, então, disseram que, uma vez que Mahīśāsura havia sido derrotado, nada mais restava a ser feito. Porém, se uma bênção devia ser escolhida, que ela consistisse na destruição de suas calamidades, sempre que eles pensassem nela novamente. E que aqueles que a louvassem através do Devī Stuti recebessem saúde, fortuna, prosperidade e vida.

Consentindo a bênção pedida, Devī então desapareceu de suas vistas. E assim, o Dharma foi restabelecido, e todos os *devas* retornaram aos seus lares e postos. Desde então, como benfeitora dos *devas*, Devī aparece outras vezes, é dito, na forma de Gaurī, Pārvatī, Kālī, e tantas outras, para a proteção do *dharma* e do universo, sempre que necessário.

Significado

A tradição não considera a existência de uma divindade individual, com um ego, existente em algum lugar, separado do universo e controlando tudo de acordo com seus gostos. Ao contrário, os *Vedas* ensinam sobre este que é o Todo, incluindo todas as formas que, aparentemente, são separadas. Entre todas as formas, sejam físicas ou sutis, existe uma ordem que tudo conecta, formando este corpo único. O universo é regido por leis

muito bem estabelecidas, infalíveis, que a tudo governa. De fato, não é possível falar dos vários objetos sem falar da ordem que os rege, nem vice-versa.

Este Todo, então, é a causa material de todo o universo, sendo todas as formas, e também a causa inteligente, que é a ordem. O Todo, portanto, não é diferente do universo, mas este é sua manifestação. No momento em que temos este entendimento, todas as formas e leis diferentes são vistas como sendo nada além de aspectos deste Todo. As várias divindades, então, representando diferentes capacidades do universo, nada mais são que aspectos deste mesmo Todo.

Este Todo, então, é a causa material de todo o universo, sendo todas as formas, e também a causa inteligente, que é a ordem. O Todo, portanto, não é diferente do universo, mas este é sua manifestação.

A história de Mahīśāsura Mardinī tem início com a manifestação de Devī a partir da luz de todos os *devas*, evidenciando que este Todo, visto aqui como feminino, Devī, é a causa e origem de todas as capacidades, estas sendo diferentes formas que esta Ordem assume.

Devī é chamada de Ādi Śakti, o primeiro, ou mais importante Poder. Manifestando-se como diversas capacidades diferentes, esta Śakti gera todo o universo e suas constantes transformações. Cada um dos *devas* tem uma função; porém, é Śakti presente em cada um deles que permite esta atividade. *Jyoti*, a luz, representa Śakti, que sai de cada um dos *devas* e se concentra, manifestando a forma de Devī. Em seguida, a *Purāṇa* nos apresenta uma *upāsanā*, uma meditação que tem como objetivo a obtenção de uma visão deste Todo, no momento em que cada parte do corpo de Devī é visualizada como uma divindade diferente. Tendo entendimento sobre o significado simbólico de cada uma delas, podemos obter esta visão de unidade

entre todas as capacidades e leis do universo, que é *Īsvara*, o Todo. Da mesma forma como os vários *devas* se manifestaram no corpo de Devī, cópias de suas armas também foram entregues a ela, estendendo o entendimento que todas as capacidades são de ninguém além de Devī.

Finalmente, armada e montada sobre seu leão, Devī, chamada de Ambikā, que significa mãe, deu um rugido e correu de encontro aos *asuras*. A batalha que se segue representa, como em outras histórias, a batalha entre o *dharma* (o que é adequado) e o *adharma* (o que é inadequado), e entre o conhecimento e a ignorância. Devī luta contra os *asuras* com aquilo que os *devas* tem de melhor, uma vez que é sua essência e carrega suas armas. Desta forma, Devī representa todos os aspectos da mente que nos conduzem ao *dharma* e ao autoconhecimento, enquanto que os *asuras* representam todos os aspectos da mente que nos conduzem ao *adharma* e à ignorância.

Toda a batalha nos evidencia o processo de preparação da mente para, em seguida, a obtenção do autoconhecimento mediante o processo de ensinamento. Por meio de diversas disciplinas, é possível obter uma mente mais objetiva, clara, que seja capaz de não agir de acordo com as tendências já estabelecidas automaticamente, mas que seja capaz de discriminar. Com isto, é possível agir da maneira mais adequada, de acordo com o *dharma*, o que nos permite uma tranquilidade maior e um espaço suficiente na mente para que questionemos sobre a realidade deste Eu, abrindo caminho para um processo de ensinamento bem sucedido.

Após lutar contra exércitos enormes, Ambikā luta contra vários generais. Seus nomes têm um significado primário que nos remete a animais, bestas e criaturas terríveis, referindo-se aos instintos que ignoram o *dharma*. Porém, uma análise mais detalhada nos revela significados mais profundos.

O primeiro general chama-se Cikṣura, cujo nome significa "aquele que inflige dor", referindo-se a confusão que gera sofrimento. Cikṣura acerta o braço de Devī com sua espada, que estilhaça, evidenciando que a ignorância não é capaz de infligir dor a uma mente com discriminação e compromisso pelos valores.

Em seguida, Cāmara foi derrotado por Devī. Cāmara é um espanador feito com pêlos da cauda de um tipo de boi. Tal espanador é usado para espantar moscas e mosquitos de reis ou pessoas de grande importância. Em muitos rituais o oficiante utiliza um Cāmara simbolicamente na imagem, como um dos vários oferecimentos. Desta maneira, o *asura* Cāmara representa um servo de seu rei, Mahīśa, a ignorância. A palavra Cāmara, porém, pode ser dividida em "ca" + "amara". Um dos inúmeros significados de "ca" é "ladrão"; "amara" significa "imortalidade". Portando, Cāmara significa "aquele que rouba a imortalidade". Representa os desejos que, quando dominam a mente e se tornam condição para a felicidade, nos impedem de ver o Ser ilimitado que já somos, fazendo com que nos identifiquemos com este ser limitado e mortal. É através dos desejos que esta ignorância age e se perpetua, e por isso o desejo é seu servo.

A montaria de Cāmara é o elefante, símbolo do orgulho. A história conta que o leão de Durgā salta sobre sua cabeça e derruba o *asura* ao chão, enfrentando-o em uma batalha corpo-a-corpo e arrancando-lhe a cabeça. O leão é o maior predador da floresta, agindo de forma impulsiva e agressiva. Portanto, representa os diversos desejos e tendências estabelecidas na mente, que nos impelem a agir automaticamente. O leão de Durgā, porém, está domado, servindo de montaria, o que significa uma mente sob controle, com discriminação. Além disso, sendo um exímio predador, o leão está sempre atento a qualquer movimento que ocorre, e nenhum lugar escapa de seu ângulo de visão. Portanto, representa uma mente que está atenta, alerta a suas próprias reações. Esta mente é chamada meditativa, e é por meio dela que as tendências já estabelecidas

perdem força, dando lugar a uma mente discriminativa. É esta mente que, assim como o leão de Durgā, salta sobre o orgulho e vence os desejos.

Outros *asuras* tentam derrotar Devī, mas em vão. Todos os seus nomes indicam algo relacionado à ignorância. Finalmente, depois de ter derrotado todos os generais de Mahīśa, o próprio avançou sobre Devī. Sua forma é de um búfalo, que representa a ignorância. O búfalo é o veículo de Yama, a morte, justamente porque a morte só existe para aquele que é ignorante de sua natureza livre de limitação.

Na tentativa de impedir Mahīśa, Devī utilizou seu laço, amarrando o *asura*. O laço foi dado a Durgā por Varuṇa, e representa a disciplina, o compromisso. Através da disciplina, a mente pode ser melhor compreendida e conduzida, permitindo que observemos melhor a nós mesmos, o que resulta naturalmente em um controle maior sobre as tendências involuntárias e em uma mente deliberativa. Além disso, em momentos de conflito, onde temos que optar entre uma atitude dhármica e outra que satisfaça um desejo, é dito que devemos optar pela primeira opção, abrindo mão do desejo. O compromisso com o *dharma* nos conduz a uma mente mais tranquila, e envolve uma capacidade de domínio dos desejos. Este tipo de mente é chamada de qualificada, estando preparada para o entendimento sobre o Eu.

O enlaçar de Durgā, portanto, representa esta preparação da mente para o autoconhecimento. As três formas que Mahīśa assume em seguida detalham esta preparação, referindo-se à *kāma*, *lobha* e *krodha* – o desejo, o apego e a raiva. Estes três, considerados os "três portões para a destruição", resumem uma sequência de estados que a mente assume tendo como ponto de partida a ignorância sobre este que sou eu.

O leão, como já dito, representa estes desejos sem controle, que tentam devorar todos os objetos de desejo, levando a mente a

seguir automaticamente as tendências já estabelecidas pelo hábito. Seguindo tais tendências somos levados de objeto em objeto, mantidos neste *saṁsāra* e saltando de nascimento em nascimento, sempre em busca de algum objeto que seja o objetivo final da vida. Porém, em algum momento fica claro que nenhum objeto é suficiente, sempre há algo que me impulsiona para outro objeto. Neste momento, então, fica evidente para nós o chamado problema fundamental: antes eu achava que desejava os vários objetos, mas agora vejo que desejava a felicidade que supostamente eles traziam, mas que vejo que não trazem. E, no momento em que se tem claro este fato, o desejo por resolver este problema torna-se prioridade, e todos os demais são relegados a segundo plano. Uma mente qualificada, então, deve ter *mumukṣutvam*, o desejo pela liberação do estado de sofrimento, que separa claramente a busca por *preyas* – a satisfação por meio dos objetos – e *śreyas* – o bem maior, a liberação. Esta pessoa é chamada, então, *mumukṣu*. Aliado a esta

qualificação, deve haver outra, chamada *Nitya-anitya-vastu-viveka*; a discriminação entre o Eterno e o Não-eterno. O problema fundamental parece não ter solução, uma vez que tudo o que conhecemos são objetos, que já constatamos não serem solução. Porém, no momento em que escutamos sobre este Ser Ilimitado, livre de limitação, eterno, então temos uma direção para a solução. A tradição nos ensina que já somos a felicidade que buscamos, e se não vemos isto é devido a uma ignorância; portanto, a única solução é um

conhecimento. O *mumukṣu*, então, torna-se um *jijïāsu*, aquele que não só busca pela liberação, mas sabe que ela se dá unicamente mediante o conhecimento.

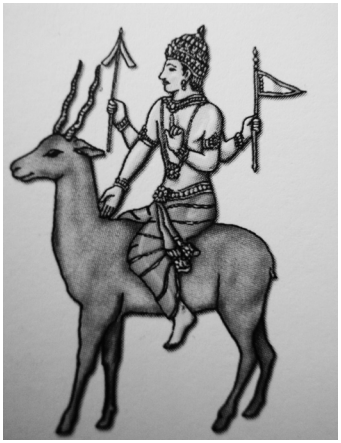
Durgā, então, derrota o leão com sua espada. A espada, aqui, representa aquelas duas qualificações na forma de *viveka*, a discriminação, que separa a busca de *śreyas* da de *preyas*, e o que é Eterno do que é Não-eterno.

Mahīśa, então, assume a forma de um homem armado com espada e escudo. A ignorância se manifesta por meio dos desejos que aprisionam. Portanto, o guerreiro representa *lobha*, o apego. Ninguém pode querer deixar de desejar, uma vez que o desejo é algo natural e não depende de nossa escolha. Além disto, é por meio do desejo que as ações ocorrem. O problema é quando projetamos na satisfação do desejo a nossa felicidade. O objeto de desejo tem seu valor e pode me oferecer algo; porém, ele se limita a este algo, e não pode me dar nada além, muito menos a plenitude. Estar apegado a um objeto, portanto, é considerá-lo como condição para a felicidade. Com uma noção de "meu" exacerbada – *mamakāra* – e considerando que os objetos são meus, defendendo sua posse como um guerreiro defende seu reino, sofrendo na ausência deles.

Quando o desejo se opõe ao *dharma*, ele deve ser abandonado. Com apego, porém, não é fácil abandonar tais desejos, o que requer uma grande capacidade de disciplina.

Quando o desejo se opõe ao *dharma*, ele deve ser abandonado. Com apego, porém, não é fácil abandonar tais desejos, o que requer uma grande capacidade de disciplina. Esta capacidade está relacionada ao *prāṇa*, que é a parte *rajas* do corpo sutil, sendo o meio de ação da mente. A disciplina envolve e conduz a outras qualificações, como *śama*, a capacidade de controlar a

própria mente, agindo com objetividade, e *dama*, a capacidade de controlar os órgãos de percepção e de ação. Estas qualificações nos conduzem a *vairāgya*, o desapego.



As flechas de Durgā são as armas de Vāyu, o vento ou *prāṇa*. Tradicionalmente, Vāyu carrega cinco flechas, representando os cinco *prāṇas* que são os meios de ação da mente, representada pelo arco. As flechas de Durgā, portanto, simbolizam estas qualidades que surgem por meio das disciplinas e compromisso com o *dharma*.

Mahīśa, então, surge na forma de um enorme elefante. Antigamente, ter elefantes era símbolo de prestígio e poder para um rei, e por isso este animal geralmente representa o orgulho, que evidencia um ego exacerbado. No momento que não se tem acesso ao objeto pelo qual se tem apego o ego reage, considerando-se muito importante para ter tido uma derrota assim, o que constitui o orgulho.

Por não ter satisfeito meus desejos, meus gostos e aversões, considero que o universo é um lugar pior, e imagino o que seria um universo melhor. Com isto, tento modificá-lo, tentando "melhorá-lo" para que eu seja feliz. Entretanto, não temos poder suficiente para tal feito, o que perpetua a sensação de insatisfação e a transforma em *krodha*, a raiva. Uma vez que *lobha* toma conta, não vemos mais *dharma* e *adharma*, já que o objeto desejado é mais importante que tudo.

Krodha é representado pelo elefante, que pisa em tudo o que vê pela frente, assim como uma pessoa que, tomada por ignorância, atropela tudo com o *adharma*. O elefante tenta agarrar o leão de Durgā, arrastando-o; isto representa a raiva que toma conta da mente, desestruturando-a.

Durgā elimina *krodha* com a espada, que representa *viveka*, a discriminação. A raiva é natural, e todas as pessoas a tem. Entretanto, ela toma conta de nós, nos cegando e nos levando a fazer o que não desejamos realmente. Ao final de tudo, surge a culpa. A única forma, então, de vencer a raiva é através de uma atenção. Inicialmente só é possível observar a raiva depois que ela se vai; porém, aos poucos vamos sendo capazes de observá-la cada vez mais rapidamente, até que seja possível ver quando a raiva vai surgir, e então é possível agir de modo a evitá-la. Isto é que é, de fato, o controle sobre a raiva.

Durgā elimina *krodha* com a espada, que representa *viveka*, a discriminação. A raiva é natural, e todas as pessoas a tem. Entretanto, ela toma conta de nós, nos cegando e nos levando a fazer o que não desejamos realmente.

A atenção às reações da mente é a arma para vencer *krodha*; por isto, Durgā elimina o elefante com a espada, representando a discriminação. Ela corta *kāra*, a tromba; *kāra* significa fazedor, o agente; portanto, representa a capacidade de ação dos desejos. Cortando esta capacidade que os desejos têm de tomar conta da mente, *viveka* abre espaço para o questionamento sobre este que sou eu.

Finalmente, Mahīśa reassumiu sua forma de búfalo. A raiz de todo o sofrimento é a ignorância; devido a ela, desejamos diferentes objetos que acreditamos serem fontes de felicidade. E tomados pela confusão, o apego nos leva a atropelar o *dharma*. Na não obtenção destes objetos, a raiva surge, aumentando a sensação de limitação, gerando novos desejos que, esperamos, colocará fim ao sofrimento. Desta forma, a ignorância se mantém.

A conquista de *kāma*, *lobha* e *krodha* por meio de disciplinas, discriminação e uma atitude de atenção significa a obtenção de uma mente madura, objetiva e reflexiva, que é

uma mente qualificada. Uma vez com esta mente preparada, é necessário que o processo de ensinamento seja percorrido, pondo fim à ignorância. Desta forma, Mahīśa reassume a forma de búfalo, para ser definitivamente eliminado. O processo de ensinamento consiste em três momentos: *śravanam*, *mananam* e *nididhyāsana*.

Śravanam é o escutar, a partir de um mestre qualificado, as palavras de Vedānta, que evidenciam a verdade sobre o Ser Absoluto. As palavras são representadas pelo líquido divino que Durgā bebe. O ato de beber, portanto, representa este escutar.

Em seguida, Durgā ganha força, gargalha e seus olhos ficam vermelhos. Isto representa *mananam*, o questionar e refletir sobre o que foi escutado. A tradição não tem como objetivo transmitir um dogma a ser acreditado, mas sim um conhecimento a ser adquirido. Desta forma, é necessário que as palavras de Vedānta não sejam simplesmente aceitas, mas que se questione tentando entender seus significados, com *śraddhā*, confiança de que elas carregam algo a ser compreendido. Aos poucos, as dúvidas do estudante vão sendo dispersas, e cada vez mais ele é capaz de entender sobre esta verdade, o que o estimula a permanecer neste processo. O entendimento aos poucos vai tomando conta de sua mente, o que é representado pelos olhos de Durgā se tornando vermelhos, evidenciando esta mudança na visão que o estudante tem do mundo e de si mesmo. Isto simboliza *nididhyāsana*, a contemplação, que consiste na assimilação do que já foi escutado e compreendido. E com esta visão sólida, o estudante se regozija na visão de si mesmo, vendo que ele próprio é esta plenitude, o que é representado pela gargalhada de Devī.

Complementando o simbolismo, Durgā salta sobre Mahīśa, com seus pés sobre o pescoço do *asura*. A Śakti de Brahmā foi quem deu origem aos pés de Devī, no início da história; esta Śakti é Sarasvatī, esposa do Criador, que representa o conhecimento. Desta maneira, Devī pisar sobre o *asura* representa este conhecimento, que derruba o ego ao chão o pondo em cheque. Com sua lança, ela perfura o coração do búfalo, representando o conhecimento que

elimina profundamente a raiz de toda confusão e sofrimento, a ignorância.

Com isto, Devī revela a verdadeira forma de Mahīśa, que tenta escapar pela boca do búfalo. Sua forma real, que estava oculta pela forma de búfalo, representa Ātmā, o Eu que permanece oculto por detrás do ego. Devī, então, corta sua cabeça, separando este ego do Ātmā, revelando sua natureza fundamental e pondo fim à ignorância definitivamente.

Esta vitória, portanto, representa a vitória do conhecimento sobre a ignorância. Anualmente os hindus celebram esta história, no festival de Navarātrī. Ocorrendo geralmente em setembro ou outubro, consiste em nove noites em que Devī é exaltada em suas várias formas.

Nos três primeiros dias, Devī é exaltada na forma de Durgā, Śakti de Śiva, para que todas as impurezas da mente sejam eliminadas; nos próximos três dias, Lakṣmī, Śakti de Viṣṇu, é a forma pelo qual os devotos honram Devī, pedindo-lhe que os abençoe com todas as riquezas da mente, obtendo com isto uma mente qualificada. Nos últimos três dias, Devī é adorada como Sarasvatī, Śakti de Brahmā, para que abençoe com o conhecimento.

O décimo dia é chamado Vijāya Daśamī, o dia da vitória, e celebra a conquista do conhecimento sobre a ignorância. É dito que Durgā venceu Mahīśāsura neste dia, e por isto a história é sempre lembrada. Também é comum

contar a história ao longo dos nove dias, terminando no décimo, quando é feita uma grande Puja a Devī.

As diversas histórias de Śakti ensinam que ela é aquela que ilude e aprisiona, mas também aquela que encanta e libera. Com sua linda forma, Devī dança todo o tempo, através das várias leis, objetos e situações. Este poder incrível que é Śakti é incompreensível, sendo Durgā, "aquela que é difícil de ser alcançada". De forma misteriosa, ela carrega todo este universo, com toda sua multiplicidade, que inclui a mim mesmo. Sendo capaz de ver tudo e todos, ninguém a vê; como uma mãe, que vê seu filho e o entende, mas ele não a entende. E como uma mãe, ela abraça todo o universo, sendo tudo ela mesma, mas sem que ninguém saiba; tudo só existe devido a ela, mas ela mesma não existe devido a nada mais. Como uma testemunha que olha e contempla, Devī sustenta todo este universo em si mesma, sendo a sua causa. Protegendo a tudo, Devī opera esta dança como se apreciasse tudo funcionando sem que este tudo soubesse como, da mesma forma como uma mãe aprecia o filho ao descobrir o mundo, a vida, a si mesmo, sem que ele saiba nem como, nem quão belo é isto. E a seguindo nesta dança, Devī nos revela sua verdadeira natureza, que é Ujjvalā, "aquela que é brilhante", a pura consciência, a plenitude que está em todo o lugar. Apontando para si mesma, Devī revela a verdade deste Eu, evidenciando que eu e Devī somos o mesmo.

विश्वेश्वरि त्वं परिपासि विश्वं विश्वात्मिका धारयसीह विश्वम् ।

विश्वेशवन्धा भवती भवन्ति विश्वाश्रया ये त्वयि भक्तिनम्राः ॥११ ।३३ ॥

viśveśvari tvaṁ paripāsi viśvaṁ viśvātmikā dhārayasīha viśvam ।

viśveśavandhā bhavatī bhavanti viśvāśrayā ye tvayi
bhaktinamrāù । । 11 । 33 । ।

Ó Senhora de todo o universo, você é aquela que tudo protege,
o Ātmā em todos (os seres), aquela que tudo mantém. Você é
aquela que é adorada pelo Senhor de todo o universo.
Aqueles que se entregam em devoção a você
tornam-se o refúgio de todos.

[Devī Mahātmyam, 11.33]

Patrick van Lammeren é professor de simbolismo védico, estudante de física pela UFF e estudante de Vedānta desde 2004, além de fazer parte da equipe do Centro de Estudos Vidyā Mandir, dirigido pela professora Gloria Arieira.

Imagens
Kailash Raj | www.exoticartindia.com.br

Formação em Yoga em Pirenópolis

Com Tales Nunes e Ricardo Freitas.

de 06 a 15 de novembro de 2009

O objetivo do curso de formação é habilitar instrutores de Yoga, promovendo a vivência da prática e do estudo durante dez dias seguidos, para que o praticante tenha a possibilidade de imersão no universo do Yoga.

Mais que uma Formação em Yoga, este encontro de dez dias é uma vivência de autoconhecimento. O curso é interessante não apenas para pessoas que pretendem ser instrutores de Yoga, mas para todos aqueles que buscam o autoconhecimento.

Este curso é composto por 2 módulos, com duração de 10 dias cada.
O outro módulo será realizado em data a combinar, no primeiro semestre de 2010.

A parte prática dessa formação está embasada nas técnicas do **Hatha Yoga**.

O curso será realizado no Espaço Azul, lugar de rara beleza situado na Serra dos Pirineus, área de preservação ecológica com cerrado intacto e diversas cachoeiras.

Valor **R$ 800,00** à vista ou 6**X de R$150,00**
Hospedagem e alimentação - **R$370,00** à vista .
*Valor Referente ao módulo Yoga Sutra

Informações: Ricardo Freitas
(62) 9989 2269
cursos@yogaevedanta.com.br
www.yogaevedanta.com.br

Curso reconhecido pela

ALIANÇA
DO YOGA
www.aliancadoyoga.com.br

O consumidor e o consumido

por David Frawley

O materialismo da cultura moderna não é mais evidente, em parte alguma, do que na nossa sociedade orientada para o consumidor. A maior parte do tempo funcionamos como consumidores, tomando produtos do mundo exterior e utilizando-os. Não somos criadores, mas espetadores e consumidores de coisas que nos são dadas do exterior.

Somos consumidores não apenas no aspeto material em relação a comida, roupas, carros e novos relacionamentos, mas também nos aspectos intelectuais e espirituais, com livros novos, cassetes e seminários. Trazemos conosco a mentalidade de consumidor onde quer que vamos. Todo o consumismo é um tipo de ingestão, no qual ingerimos algum produto do mundo exterior. Nesse processo tornamo-nos mais materialistas, pesados, densos e dependentes.

O consumidor é o consumido

Ser um consumidor é estar envolvido num processo de destruição. O consumo ocorre como a inércia da matéria que se alimenta de si mesma. Eventualmente, nós próprios somos jogados fora como o jornal do dia anterior. No processo de consumir coisas, a nossa vida e criatividade são devoradas pelas forças comerciais e interesses mundanos. Ingerimos sensações temporárias ou ideias que nos mantêm distraídos, afastados do nosso verdadeiro Ser e das suas nobres aspirações.

Nós projetamos esta mentalidade orientada para o consumidor no mundo espiritual. Procuramos obter a informação espiritual certa, ir aos lugares certos e experienciar as coisas certas de modo a consumir o nosso caminho até Deus ou à iluminação. O ego é o consumidor. Consumir é a lógica do ego material para se alimentar, expandir e crescer. Ser um consumidor é o nível mais primitivo de existência. É ser uma boca, um comedor, um devorador de coisas. Não é ver, mas comer ou ser comido.

Para descobrirmos a verdade do que somos, temos que descartar a mentalidade de consumidor e reafimar a nossa dignidade espiritual como observadores desapegados. O nosso verdadeiro ser é a consciência. É imaterial, vazia de coisas, desprovida de tudo o que é exterior. Não podemos chegar à nossa verdadeira natureza através de algum tipo de consumo mas apenas deixando-nos ser consumidos por ela.

Texto extraído do livro
Vedantic Meditation de **David Frawley** | *www.vedanet.com*

Tradução
Gustavo Cunha ||www.yogavaidika.blogspot.com

Ilustração
Ricardo Prates - artista gráfico e professor de yoga
ricardoyoga@gmail.com | www.flickr.com/ricardo_prates

A relação entre Yoga e meio ambiente

O Yoga é muito mais do que uma prática corporal, é um estilo de vida. E como um estilo de vida, abarca não apenas o âmbito individual, mas o coletivo. Um indivíduo que tenha um comprometimento com uma vida de Yoga tem influência nas pessoas ao seu redor e no ambiente em que está inserido. Vejamos então como a prática de Yoga está vinculada a uma atitude ecologicamente ética e a uma aproximação da natureza.

Yoga como ferramenta de transformação ambiental e coletiva

O Yoga propõe uma conduta ética que é balizada por valores que chamamos de *yamas*. Entre estes estão a não-violência e o desapego. Existem outros valores *yogis*, mas a incorporação de apenas esses dois no nosso dia-a-dia é em si uma postura revolucionária, de transformação ambiental e coletiva.

Compreender o que é desapego e incorporar esse valor nos mostra que podemos levar uma vida muito mais simples do que levamos. Ajuda-nos a ver os bens materiais de maneira mais objetiva, colocando o valor de uso acima do fetiche. E isso faz com que tenhamos a lucidez para consumirmos menos, o que significa poupar a natureza e poluir menos. Por sua vez, viver a não-violência é fundamental para que preservemos e tentemos evitar causar dano a qualquer tipo de manifestação de vida.

Como ferramenta de transformação, o Yoga nos oferece, também, uma ampla gama de práticas corporais. A partir da consciência do nosso corpo, da nossa respiração, do espaço que ocupamos no mundo, o Yoga ajuda a nos conectar com os ritmos e as forças da natureza. Além disso, por meio da meditação e do questionamento, o Yoga nos coloca numa postura de reflexão sobre qual é o nosso papel individual e social na vida. São muitos os relatos de praticantes de Yoga que mudaram completamente o seu estilo de vida, simplificando-o.

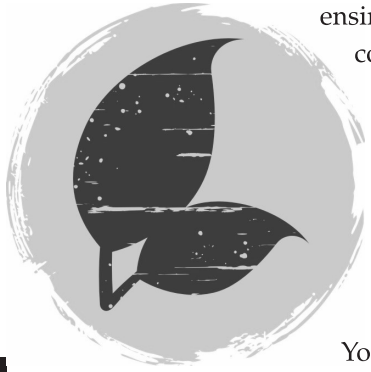
São frequentes os casos de pessoas que pararam de comer carne, outras que largaram seus trabalhos, pois

descobriram que estes não faziam mais sentido em suas vidas (muitas vezes por serem trabalhos eticamente questionáveis) ou mesmo que saíram da cidade e foram morar junto à natureza. Há diversas histórias também de *yogis* que permaneceram nas cidades, mas engajaram-se em trabalhos sociais ou ambientais.

Em Curitiba, temos um grupo de *yogis* engajados na campanha a favor do uso da bicicleta e do movimento "Jardinagem Libertária", em prol de uma ocupação mais humana dos espaços públicos urbanos. Estas são pessoas que fazem a diferença e não esperam pelo poder público para realizar as mudanças que o nosso planeta pede hoje. A transformação que precisamos realizar é muito mais urgente do que a aparelhagem estatal consegue efetivar. E é justamente nesse ponto que entra o Yoga, tocando as pessoas e mobilizando-as a mudar, a fazer diferente, a fazer mais consciente.

Hoje a causa ambiental está em cena. Empresas que poluem, exploram e degradam o meio ambiente apresentam uma imagem de responsabilidade social e ambiental. Outras tantas usam esse filão para vender mais dos seus produtos. O que é um paradoxo, pois quanto mais consumimos, mais degradamos. Ou seja, está na moda ser "ecológico" e nós sabemos exatamente o que fazer, coletivamente e individualmente, para minimizar os danos que estamos causando ao nosso planeta. Porém, parece haver um fosso enorme entre a teoria e a prática. Esquecemos que as grandes transformações são feitas a partir de pequenos atos cotidianos.

E assim seguimos querendo mudar o mundo, com o discurso mudado, totalmente consciente, porém sem querer abrir mão de muitos dos nossos confortos.



Vejo o Yoga, nesse sentido, como um educador, um disciplinador. Um disciplinador do nosso corpo, ensinando-nos a nos alimentar melhor e a consumir alimentos de boa procedência (que agridam o mínimo o meio ambiente e que sejam saudáveis para o nosso corpo). Um disciplinador da nossa mente, refreando os nossos desejos, ensinando-nos que consumir não nos faz mais felizes, como nos insiste em inculcar as propagandas. Acredito, portanto, que o Yoga pode promover a ponte entre a teoria e a prática, justamente pela disciplina física, mental e emocional que promove.

Consciência e consumo, consumo consciente

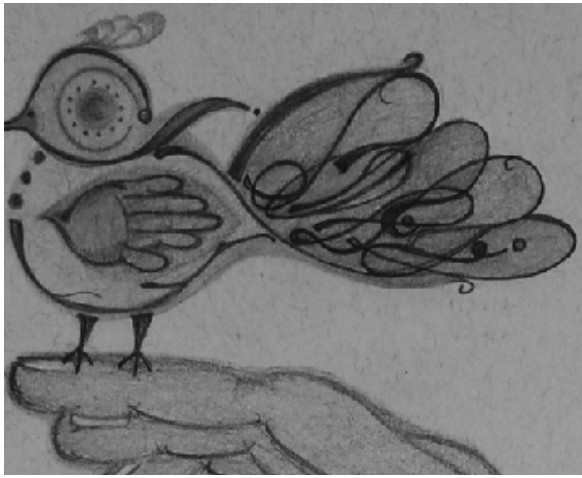
Uma das razões do nosso planeta estar na situação de degradação atual é o nosso antropocentrismo, a nossa idéia equivocada de que somos o centro do Universo e de que podemos controlar a natureza. Achamos ser uma espécie superior às demais e olhamos a natureza como "recurso", que está aí para nos servir e ser usado por nós para suprir os nossos desejos que, vale ressaltar, não são necessidades, são luxos. Por causa disso, os espaços naturais foram reduzidos. E antes o que nos englobava, florestas, vegetação natural, foi por nós englobado, cercado, demarcado, restringido.

A nossa ciência entende e manipula aspectos isolados da natureza. O todo, a compreensão global, o encadeamento de causas e consequências mais distantes e a longo prazo, nos é, na maior parte dos casos, desconhecida, ou no máximo especulada.

Compreendendo isso, Goethe disse: "A natureza reservou para si tanta liberdade que não estamos em condições de competir com ela em toda a sua extensão ou de acossá-la com o nosso saber e nossa ciência".

A visão de mundo *yogi* traz consigo essa consciência. Que é a consciência de unidade entre todas as manifestações de vida, entre nós e a natureza. E, a partir disso, não comer carne ou a atitude de não violência, não nasce de uma atitude de ativismo ambiental - apesar de hoje haver argumentos de preservação ambiental suficientes para pararmos de comer carne -, mas de uma atitude de reverência a todas as manifestações de vida, de respeito à natureza.

A maior parte da população mundial hoje mora em cidades e não produz o seu próprio alimento e os seus produtos de uso diário (casa, carro, móveis, eletrônicos, roupas). Os alimentos e os outros produtos chegam às nossas mãos prontos ou praticamente prontos. Até o que é "natural" chega até nós industrializado, como a água que bebemos. Assim, perdemos a consciência sobre todo o processo de produção do alimento e dos produtos. É isso que faz com que a criancinha que vive na cidade se sinta maravilhada ao descobrir que o ovo vem da galinha. Ou que faz com que ela ignore que a carne que ela come vem do mesmo bichinho que ela vê nos desenhos animados da televisão. Esses são exemplos grotescos, mas o fato é que hoje é difícil monitorar a forma como é produzido o que consumimos. Especialmente no nosso país, onde não podemos



Goethe disse:
"A natureza reservou para si tanta liberdade que não estamos em condições de competir com ela em toda a sua extensão ou de acossá-la com o nosso saber e nossa ciência".

confiar nos órgãos públicos reguladores que deveriam garantir a qualidade (ética) do que é produzido. Cabe a nós pesquisar e procurar consumir produtos que causem menos impacto ao meio ambiente. Em relação aos alimentos, buscar os que sejam frescos, de preferência os não industrializados e de pequenos produtores locais, para podermos saber a origem do que nós consumimos.

O consumo consciente de produtos que usamos diariamente, desde roupas a celulares, exige muita atenção e disciplina diária para sabermos exatamente o que consumimos e porquê. É fundamental uma profunda reflexão sobre o que realmente necessitamos, o discernimento entre o que é superficial e o que é necessário. Precisamos ter claro o valor que os objetos realmente têm para nós. E nos darmos conta que a felicidade não pode ser adquirida, não pode ser consumida, ela não vem junto com os objetos que compramos. Ela já está em nós mesmos, obscurecida pela idéia de que precisamos de algo mais para ser feliz. A felicidade não está na satisfação dos desejos de consumo. A felicidade está no consumo dos desejos.

Como indivíduos, cidadãos e *yogis* temos esse comprometimento com a coletividade e com o meio ambiente. E se agirmos (consumirmos) conscientes e pensando não só em nós, mas no todo, já estamos fazendo muito. Consumir consciente é uma grande força de reivindicação que nós temos e o Yoga pode ser uma importante ferramenta que nos mantém alertas, despertos, com o pensamento voltado para nós e para o Todo.

Tales Nunes | tales.yoga@gmail.com
www.vidadeyoga.com.br

Yoga na Prática

Entrevista com Goura Nataraj

Goura Nataraj é um estudante do Yoga, um *yogi e* um ativista. Nasceu em 1979 em Curitiba, onde tem algumas de suas raízes. Como ele mesmo diz, buscou no estudo do Yoga e da filosofia um questionamento profundo sobre o sentido da existência e o significado de suas ações. Precisava entender a angústia e o sofrimento. Entender a insensatez. Fez a graduação e mestrado em filosofia pela UFPR e coordena, junto com outros professores, o Govardhana Yogashala, centro de cultura, estudos e práticas do Yoga. Desenvolve pesquisas relacionando Yoga, filosofia, arte e política.

É defensor da bicicleta como meio de transporte urbano e organiza, em Curitiba, ações coletivas de conscientização não apenas do uso da bicicleta, como também da ocupação inteligente do espaço.

Nesta entrevista Goura Nataraj relaciona o Yoga com o ativismo urbano. Com clareza de pensamento e precisão de palavras faz-nos refletir sobre o nosso papel social, político e ecológico como *yogis*, como buscadores da liberdade.

O que é o Yoga engajado, o assim chamado Green Yoga?

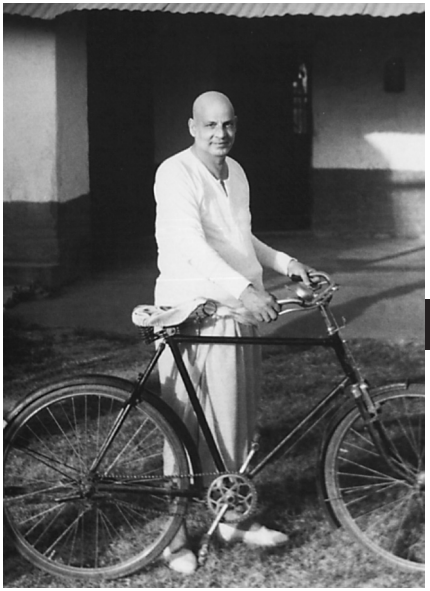
No mundo todo um movimento crescente de idéias propõe um novo modelo de organização da vida, das cidades e do tempo. Um sistema onde contemplação, ar puro e harmonia com a natureza estejam presentes. Uma nova perspectiva de vida. O papel que o dinheiro, o consumo, a mídia que aliena e o automóvel individual exerce em nosso imaginário está excluído deste novo paradigma. As pessoas irão usar as coisas para chegarem mais próximo umas das outras, não para se afastarem ainda mais. As cidades podem ser outras, se as pessoas forem outras, se de alguma forma se desenvolvam "espiritualmente", ou seja, cultivem sua vida interior com liberdade e intensidade. Estas ações almejam, no fundo, este tipo de coisa. Não é simplesmente querer espaço para andar de bicicleta, mas questionar a necessidade de se locomover e consumir petróleo para isso. É refletir sobre a criação industrial de animais - não é isto uma terrível violação de *ahiṁsā*? O vegetarianismo, a bicicleta, a simplicidade no viver são atos políticos. O Yoga é verde ao defender uma profunda harmonia entre o homem e a natureza, ao prescrever um estilo de vida sem ostentação e superficialidade, ao contribuir de muitas formas distintas no desenvolvimento de um pensamento ecológico moderno.

Quais as implicações positivas de adotarmos a bicicleta como meio de transporte?

Ao usarmos a bicicleta no dia-a-dia estaremos em contato efetivo com o corpo e com o mundo. Este é, a meu ver, o principal ganho que a bicicleta nos proporciona. Com ela sentimos o sangue e a respiração, o coração batendo mais forte, o cérebro mais

irrigado. Isto pode ajudar no objetivo do *yogi*, o conhecimento de si mesmo. Além disto o ciclista está, através do corpo, em contato direto com a cidade. Ele é ativo em seu relacionamento com ela. Cria suas rotas, encontra as pessoas, é atento aos detalhes da cidade, a coisas que os motoristas ignoram em seus destinos controlados.

O Pedro Kupfer certa vez me disse das palavras da professora Micheline Flak quando se conheceram: *"A bicicleta é o único veículo digno de um professor de Yoga."*



Swami Sivananda

Quais são os empecilhos para isso?

Uma visão preconceituosa que ainda vê o carro como símbolo de ascensão social, que não é capaz de ver a igualdade de todos os seres. Que cria um urbanismo subserviente à economia, às especulações imobiliárias, que faz das cidades um não-lugar, um espaço carente de vida, de natureza e silêncio. Tudo é agitação insensata e movimento frenético sem objetivo. Podemos viver melhor sem estas coisas.

É necessário que as pessoas se sintam ligadas afetivamente ao espaço, que construam suas histórias pessoais re-significando o ambiente em que vivem, dando sentido e valor às árvores que as rodeiam, as construções, parques, rochas, lagos, praias e retiros secretos. Dá pra começar vendo menos televisão, passando menos tempo no computador, consumindo de maneira consciente e ocupando as ruas. Não é necessário esperar o poder público. As ciclovias decentes só virão quando a demanda se manifestar com mais força.

Qual a relação entre o estilo de vida *yogi* e estes questionamentos?

Devemos buscar um estilo de vida mais simples, mais conectado com as coisas reais, que preveja a responsabilidade que temos com os nossos resíduos (lixo) e com os recursos do planeta. O Yoga se soma na crítica geral a sociedade contemporânea. Como deixar de criticar esta sociedade em sua loucura destrutiva, que não respeita a terra, as águas, o ar, as montanhas e todos os ambientes sagrados que foram constituídos pelo trabalho de eras e eras? A crítica é global, eu diria. Buscar a liberdade da consciência é estar disposto a encarar todos os dogmas e preconceitos. O Yoga pode ajudar este movimento de resistência fornecendo um arcabouço filosófico e prático para realização de *mokṣa*, liberdade. Existe política em nossas ações. Tudo o que fazemos é política, é intervir no andamento da comunidade. Uma verdadeira cultura de paz irá se constituir, com uma forma diferente de perceber os outros e si mesmo. Uma cultura que valoriza o silêncio, a simplicidade, o alimento sem venenos, a cultura do espírito, o conhecimento e a meditação. Como *yogis* devemos agir de maneira consciente e deliberada na direção do *dharma*. Vivemos em sociedades e podemos influenciar o rumo das coisas.

Qual é o desafio e o papel do *yogi* na sociedade em que vivemos?

Um *yogi* é alguém que busca a liberdade, que não se conformará com menos do que isto. Que recusará toda formatação e será certamente crítico de toda ignorância. Pessoalmente estará sempre bem, pleno e pacífico, vivendo de acordo com o *dharma*, a harmonia com o todo. Verá, no entanto, a confusão, a ilusão e a ignorância trazendo as pessoas a um nível cada vez

maior de ansiedade. Será dominado pela compaixão, pelo amor. O desafio é cultivar apropriadamente a árvore da compaixão. Não fazer com que ela se enfraqueça por sentimentos de culpa, ódio e inveja ou se transforme em fraqueza imobilizadora - pena de si e dos outros.

A compaixão aparece aqui como força criadora. Se observamos que o ideal de compaixão (*kpā*, *karuṇā)*, presente tanto no budismo como nas tradições mais antigas dos *Vedas*, é o caminho de libertação do ego, das ilusões deste grande enganador, então a atuação de um *yogi*, seu karma, irá fortalecer a semente compassiva, libertando a si mesmo e girando a roda do *dharma* no sentido da harmonia. O Yoga é revolução, no sentido em que não admite nenhuma heteronomia. Cada ser deve guiar-se a si próprio, encontrar sua legislação interna, sua autonomia. O sábio não se lamenta por ninguém, nem pelos vivos e nem pelos mortos, diz Kṛṣṇa na *Gītā.*

Para fundamentar seu apelo a um *Green Yoga*, Feuerstein fala de compaixão e da posição do príncipe Arjuna em sua conversa com Kṛṣṇa. O engajamento de Arjuna com o Yoga, sua determinação de lutar simplesmente por lutar, sem ansiar por recompensa, honra ou qualquer tipo de ganho, de desprezar igualmente toda ofensa e insulto, deve ser trazido à memória. É necessário um nível de comprometimento semelhante. Kṛṣṇa não cansa de repetir: "Lembre-te de mim e lute!"

A compaixão como fundamento da ética também é a conclusão apresentada por Schopenhauer em sua metafísica da Vontade. Ela faz com que o sujeito se reconheça no outro. Ele é o outro.

Disse então o filósofo: "*Os leitores de minha ética sabem que, para mim, o fundamento da moral repousa em última instância sobre*

aquela verdade que está expressa no Veda e Vedanta pela fórmula mística tat tvam asi (isto és tu), que é afirmada com referência a todo ser vivo, seja homem ou animal, denominando-se então o Mahavakya, o grande verbo." (Parerga e Paralipomena - 115)

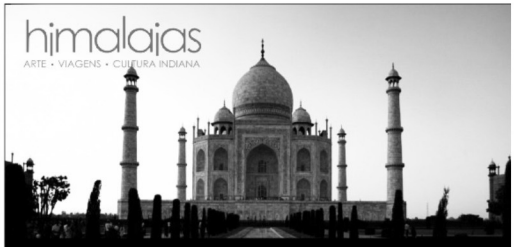
Na *Bhagavad Gītā* lemos o termo *sama-darinaḥ*, a visão igual, equânime, que não odeia, não anseia e não teme. Que garante a existência a todos os seres e age com este sentimento de igualdade.

Existem múltiplos desafios para esta perspectiva ser reconhecida como verdadeira. Talvez nunca será efetivamente, pela grande massa. O Yoga segue adiante, mostrando uma mensagem verdadeiramente universal, ou seja, não limitada por tempo ou espaço, que é contra todo dogmatismo e fanatismo de qualquer espécie. O conflito com os contemporâneos parece antes ser mais a regra do que a exceção.

Para saber mais sobre as ações do Goura:
www.atmatattva.wordpress.com

Goura em ação no dia 22 de setembro de 2009 em Curitiba
foto de Rafael Bertelli | www.flickr.com/photos/rcbertelli

himalaias
ARTE • VIAGENS • CULTURA INDIANA



Índia, viagens dos sonhos

Embarque em um roteiro repleto de conhecimento, descoberta, aventura e reflexão.

Grupo Yoga Yatra com Gopala
01 à 18 de novembro de 2009

Réveillon Imperial na Índia com Nirav
28 de Dezembro de 2009 a 11 de Janeiro de 2010

himalaias
ARTE • VIAGENS • CULTURA INDIANA

Centro Cultural Indiano Himalaias
Al. Julia da Costa, 1643 | Bigorrilho | Curitiba - PR
Tel.: 41 3022.7468 www.himalaias.com.br

Yoga e Vedanta

Formação em Yoga
Retiros em Pirenópolis
Cursos
Satsanga e Kirtans
Artigos
Thai Yoga Massagem
Cd de Mantras

www.yogaevedanta.com.br

Yoga Educação

www.yogaeduc.com.br

Intensivos em Janeiro de 2010

Yoga para crianças e adolescentes *11 à 15 de Janeiro*

Yoga do Riso *16 e 17 de Janeiro*

Yoga Educação *18 à 22 de Janeiro*

A ciência do Yoga *25 à 29 de Janeiro*

Local: Svadharma Yoga , (21) 2557-2344 ,
Rua Dois de Dezembro 119 - A , Largo do Machado , Rio de Janeiro, RJ

E-Mail: cursos@yogaeduc.com.br

Onde praticar

Entre em contato para participar desta lista e fazer parte dos Cadernos de Yoga:
anuncios@cadernosdeyoga.com.br
(48) 3209 8978

Bahia

Yoga Santosha :: Adrian Vilas Bôas
Hatha Yoga, Cursos, Retiros, Formação e Aulas
Rua Ilhéus, 258 - Parque Cruz Aguiar
Rio Vermelho - Salvador, BA
Fones: (71) 8804-0110
yogasantosha@gmail.com
www.yogasantosha.blogspot.com

Ceará

Cristiano Bezerra
Hatha Yoga, estudo de Vedanta e canto de Kirtan
Rua Carlos Vasconcelos, 919
Aldeota - Fortaleza, CE
Fones (85) 3087-9407 e 9607-7965
cristiano@ekadantayogashala.pro.br
www.ekadantayogashala.pro.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Paraná

Espaço UNIPAZ - Yoga
Hatha, Power, Dança Circular, Cursos de Formação
Rua Jacarezinho, 363
Mercês - Curitiba, PR
Fone: (41) 3018-0223
janete@duprat.pro.br
www.unipazparana.org.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Rio de Janeiro

Academia Hermógenes de Yoga
R. Uruguaiana, 118 - cobertura - Centro
Gávea - Rio de Janeiro, RJ
Fone: (21) 2224-9189
www.profhermogenes.com.br

Santa Catarina

Casa de Yoga Shanti OM
Hatha, Yogaterapia, Meditação, Filosofia, Formação e Retiros
Rua Eugênio Moreira, 114
Joinville, SC
Fones: (47) 433-3706 e 455 0374
laurapacker@terra.com.br
www.casadeyogashantiom.com.br

Núcleo de Yoga Pádmáshram
Hatha Yoga, Yoga para Gestantes e Yoga Infantil
Práticas em cidades da região
Rua Carlos Gomes, n°39 - sala 02
Rio do Sul - Santa Catarina
(47)35335286 - 88384253
adriane.kassis@uol.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Prana e Yoga
Rua 910 n 599
Balneário Camburiú SC
Fones: (47) 3363 1905
contato@.pranaeyoga.com.br
www.pranaeyoga.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Yogashala
Várias linhas de Yoga, formação de professores e workshops
Travessa Stodiek, 44
Centro - Florianópolis, SC
Fone/Fax: (48) 3222-5534
yogashala@devi.com.br
www.yogashala.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

São Paulo

Aruna Power Yoga
Yoga Tradicional e Power, Meditação, Formação de Instrutores
Rua Eça de Queiroz, 711
Paraíso - São Paulo, SP
Fone: (11) 5579-5975
info@yogasite.com.br
www.yogasite.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Instituto de Yogaterapia
R. Américo de Moura, 91
Taquaral - Campinas, SP
Fone (19) 3254-7033 e (19) 3442-2223 (Limeira)
yogaterapia@terra.com.br
www.instituto-yogaterapia.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Nilakantha
Diversas linhas de prática de Yoga e massagens
Rua Grécia, 462 – Jd. Europa
São Paulo, SP – 01450-010
Fone: (11) 3086-1112
info@nilakantha.com.br
www.nilakantha.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

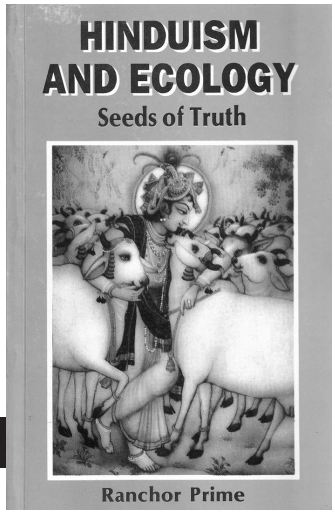
Yoga Ananda-Centro de Estudos
Rua Voluntários da Pátria,3314-Santana
São Paulo-SP
Fone:(11)2977-6138
cristinayoga@uol.com.br
www.yogaananda.com.

Minas Gerais

Satyananda Yoga Center
Rua Santo Antonio do Monte, 88
Bairro Santo Antônio - BH/MG
Fone: (31) 3296-2869
www.satyanandayoga.com.br
bihar@satyanandayoga.com.br

Vivências Integrativas
Yoga, Yoga para Gestante,Shiatsu, massagem Ayurvêdica ,Karatê
Rua Rio Grande do Norte 1164 - loja 07- Savassi- BH/ MG
Rua Fobos 414 - Vale do Sol-
Nova Lima- MG
Fone (31) 3261 9219
mundimmar@gmail.com
www.vivenciasintegrativas.com.br

Dica de livros



Hinduism and Ecology, seeds of thruth – Ranchor Prime – Montilal Barnasidass

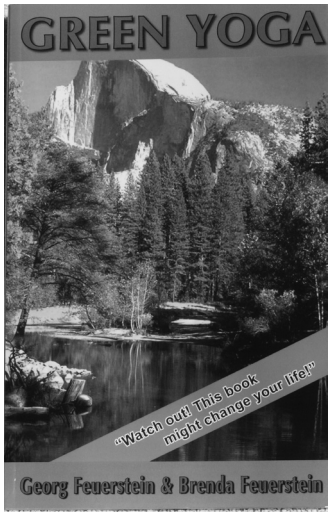
O autor do livro, Ranchor Prime, trabalha na World Wide Fund for Nature - WWF - na Inglaterra. Em nome da WWF, ele também empenha-se em projeto de reflorestamento em Vrindavan, India.

Este livro complementa outra publicação da mesma editora, chamado: "Buddhism and Ecology".

"Hinduism and Ecology" um ótimo livro tanto aos que desejam aprofundar no estudo do hinduísmo e sua mitologia, quanto aos que buscam um conhecimento profundo sobre a integração do ser humano com a natureza. O autor preocupou-se em apresentar o estilo de vida hindu, seus mitos e símbolos, como um unificador do ser humano com a natureza. Os mitos e histórias são contadas aliadas a uma visão clara sobre a história da Índia. O livro ao mesmo tempo que nos conforta, pela beleza e visão de unidade que apresenta, insita-nos a refletir sobre a mudança necessária na maneira como vivemos e como vemos o mundo e o nosso papel nele.

"Talvez o mais profundo e simples mensagem que pode ser aprendida da tradição espiritual hindu seja o valor a uma vida simples. A civilização ocidental criou o culto ao consumo.

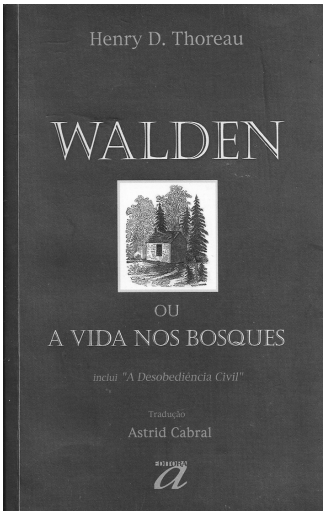
A satisfação humana é medida em termos de posses. Quem tem mais é considerado mais desenvolvido. Quem viaja a pé é inferior a quem viaja de Concorde". (p.117)



Green Yoga – Georg Feuerstein e Brenda Feuerstein

Georg Feuerstein e Brenda Feuerstein vivem no Canadá, onde ministram cursos de história, filosofia e literatura do Yoga. Eles são os responsáveis pelo movimento do Yoga Verde. Lançaram a reflexão sobre a importância da integração entre a prática de Yoga, o estilo de vida *yogi*, e a preservação do meio ambiente.

O livro Green Yoga marca a consolidação dessa reflexão e nos chama a atenção para a relação entre a transformação pessoal e a preservação do meio ambiente. Vivemos uma "crise ambiental", é fato. Essa crise ambiental é impulsionada por uma crise de valores e por uma visão equivocada que temos do mundo e do nosso papel dentro dele. E o momento, ressalta o livro, demanda que façamos o que pudermos para restaurar o equilíbrio do nosso planeta, para que gerações futuras possam habitá-lo de uma maneira saudável. O Yoga é uma tradição holística que nos faz reconhecer a interconexão entre todas as coisas. Nós, como *yogis*, somos chamados a colocar em prática a sabedoria do Yoga por meio de um estilo de vida sustentável e que reconheça e cuide do meio ambiente com o mesmo cuidado que cuidamos do nossa ecologia pessoal.



Walden ou A vida nos bosques – Henry D. Thoreau – Editora A

De acordo com Elizabeth De Michelis (2004) em trabalho intitulado *A History of Modern Yoga*, Henry Thoreau foi o primeiro ocidental a se dizer *yogi* que se tem registro, escrevendo em carta a um amigo. Thoreau estudou em Havard e trabalhou durante grande parte da sua vida numa fábrica de lápis da família. Em 1845, decidiu retirar-se num bosque em Concord, Massachusetts, numa casa que ele próprio construiu e sobrevivendo apenas com o fruto do seu trabalho. E como resultado dessa experiência, em 1854, Henry Thoreau escreveu *Walden ou a Vida nos Bosques*.

O livro é uma descrição minuciosa do seu cotidiano vivendo na floresta, produzindo seu próprio alimento, observando a natureza e a si mesmo, embelezada por reflexões filosóficas profundas. Nesta época o autor já defendia o vegetarianismo e um estilo de vida "alternativo", mais simples e em sintonia com a natureza. O livro traz trechos belíssimos que não temos como não associar o pensamento do autor com a visão do Yoga:

"Por mais intensa que seja a minha experiência, estou cônscio da presença e da crítica de uma parte de mim, que, como se não me pertencesse, fosse um expectador sem nenhuma participação na experiência, apenas anotando-a; e essa parte de mim não é mais eu do que é vós. Quando chega ao fim a comédia, ou quem sabe, a tragédia da vida, o expectador vai-se embora. Até onde lhe dizia respeito foi uma espécie de ficção, uma simples obra de imaginação."

Durante o tempo que passou retirado na Floresta, ele deixou de pagar os tributos ao governo e, por isso, foi

preso. Motivado por essa experiência, escreveu outro livro que recomendamos chamado *Desobediência Civil*, obra que defende a autonomia individual e contesta veementemente a autoridade do Estado. Thoreau era abolicionista e contra a guerra no México e por isso negou-se a pagar impostos que patrocinavam a injustiça e a morte de inocentes.

Posteriormente, as reflexões de Thoreau em *Desobediência Civil* tornaram-se estandarte da política de resistência pacífica adotada por Gandhi na luta pela independência da Índia. E, mais tarde, serviu de inspiração a alguns anarquistas e à geração *hippie* dos anos 60, nos Estados Unidos, em seus protestos contra a Guerra do Vietnã e contra o *American Way of Life*.

A frase que segue faz parte do livro *Walden ou a vida nos bosques* e ilustra a essência do pensamento desse autor que, como *yogi*, tentou manter a coerência entre pensamentos, palavras e ações.

"Desfruta a terra, porém sem possuí-la. Por falta de fé e de iniciativa, os homens estão onde estão, comprando e vendendo, desperdiçando a vida como escravos." (p.204)

"Falais do céu, vós que degradais a terra!" (p.197)

A formiga e o sári

A jovem vivia numa pequena vila da Índia. Semanalmente, à beira do rio sagrado, lavava as suas coloridas roupas. Num desses dias ela, com sua pele escura que contrastava com as roupas que lavava, estendeu um de seus sáris para secar sobre a velha e conhecida pedra próxima ao rio, na qual costumava descansar ao sol as suas vestes. Por força do hábito, não percebeu que a pedra não estava ao sol, mas encontrava-se encoberta pela sombra produzida por um pequeno arbusto.

Lá ficou o sári por alguns minutos, até que a jovem terminasse de lavar outras peças de roupas nas águas límpidas do rio. Quando recolheu o sári, esperando encontrá-lo completamente seco, percebeu que o mesmo havia estado todo o tempo sob a sombra que o impediu de secar. Frustrada e inconformada com a situação, interrogou o arbusto o motivo dele estar ali impedindo o sol de secar a sua roupa, como sempre acontecia.

O arbusto respondeu que ele não podia fazer nada, que estava ali porque o cavalo que costumava podá-lo, comendo suas folhas, não apareceu nos dias que se passaram. A jovem, sem pensar, seguiu em busca do cavalo para questionar a razão dele não ter aparecido nos últimos dias. "Caro cavalo, por que você não foi até à beira do rio para banhar-se e para comer o arbusto que impediu que a minha roupa secasse?". O cavalo respondeu que não pôde ir até à beira do rio porque o seu tratador não apareceu para abrir a baia nos últimos dias.

A menina saiu em busca do tratador de cavalos para perguntar por que ele não soltara os cavalos nos últimos dias. Então perguntou: "caro amigo, por que você não soltou o cavalos nos últimos dias, por causa disso ele não comeu o arbusto à beira do rio, que impediu com que o sol secasse o meu sári?". O tratador respondeu: "não consegui sair para soltar o cavalo porque estava faminto. Minha mãe não cozinhou comida nesses dias, como sempre fizera".

A curiosa e questionadora menina foi até a mãe do garoto e perguntou: "Por que você não cozinhou comida para o seu filho? Ele não soltou o cavalo; o cavalo não comeu o arbusto; e este impediu com que o meu sári secasse ao sol". A mãe respondeu: "Ó minha menina, como eu poderia fazer comida para o meu filho mais velho se o meu filho mais novo estava a chorar a todo instante, sem cessar?".

A garota prontamente foi até a criança e indagou: "Por que você não parou de chorar, pobre criança? Por causa disso, sua mãe deixou seu irmão com fome; ele não pôde soltar o cavalo; o cavalo não comeu o arbusto; e o meu sári não pôde secar ao sol". A criança respondeu: "Se a formiga não me picasse não teria chorado tanto!".

Novamente a menina seguiu a sua busca por uma explicação e frente a pequena formiguinha, que trabalhava

incessantemente em seu formigueiro, perguntou: "Caríssima formiga, por que você picou a inocente criança, com isso ela não parou de chorar; a sua mãe impossibilitou-se de alimentar o seu filho mais velho; dessa maneira ele não soltou o cavalo, que não comeu o arbusto; e este impediu com que o meu sári secasse ao sol". A formiga respondeu: "Eu o piquei porque ele colocou o seu dedo no meu belo formigueiro".

Se a ingênua criança não colocasse o seu dedo no formigueiro, a formiga não a teria picado; ela não teria chorado; a mãe não teria deixado de cozinhar para o seu filho mais velho; este não teria passado fome e teria soltado o cavalo; e, finalmente, o arbusto não teria ficado entre o sol e o sári, que teria secado normalmente.

Este texto foi traduzido e adaptado do livro, *Chinmaya Vidyalaya Tarangini One*, de Swami Chinmayananda e Swami Saradapriyananda, publicado pela Central Chinmaya Mission Trust.

Tradução e adaptação de Tales Nunes

ABPY

Associação Brasileira de Professores de Yoga

Fundada desde 1973

www.abpy.org.br

tel 21 2234-4485

Patañjali, o Tântrico

Recebi recentemente uma interessante mensagem de um praticante fazendo, em nome do Yoga tântrico, uma série de categóricas afirmações sobre o *Yoga Sūtra*. Dentre outras coisas, afirmava o colega que a obra clássica de Patañjali não menciona *prāṇa*, *chakras*, *nāḍis* nem *kuṇḍalinī*.

Como discordo completamente dessa opinião, escolhi deliberadamente o título provocativo deste texto, com o objetivo de instigar a curiosidade do amigo leitor em relação ao pouco conhecido vínculo entre o Yoga Clássico de Patañjali e o Yoga tântrico (do qual o Haṭha faz parte). Digo isso porque chamar Patañjali de "tântrico" pode ser considerado uma blasfema em certos círculos de Yoga, já que há algumas pessoas que têm medo da *kuṇḍalinī* e de todos os assuntos relacionados a esta força.

O fato é que o *Yoga Sūtra* menciona sim, explicitamente, *chakras*, *nāḍis* e *prāṇa*.

Assim como o praticante que me motivou a escrever sobre este interessante assunto, muitas pessoas estão acostumadas a ver o Yoga de Patañjali como algo distante das muitas formas de Yoga tântrico que são praticadas hoje em dia, das quais o Haṭha é a mais conhecida. O fato é que o *Yoga Sūtra* menciona sim, explicitamente, *chakras, nāḍis* e *prāṇa*. No entanto, não dá aos *chakras* o nome de *chakras*, nem os lista na ordem ou segundo a nomenclatura que recebem do tantrismo. Igualmente, fazendo este texto alusão à *kuṇḍalinī*, não usa esse nome para designar a força potencial que conduz à iluminação. Considerando que Patañjali viveu muitos séculos antes dos primeiros textos de Yoga tântrico serem escritos, acreditar que isso pudesse acontecer seria uma atitude inocente da nossa parte.

É sabido pelos estudantes de Yoga que diversos termos foram utilizados por diferentes autores para se referir aos mesmos princípios, como é o caso da identidade entre Puruṣa e Ātman, o que acontece, por exemplo, no próprio *Yoga Sūtra* ou na *Bhagavad Gītā*. Também é conhecido o fato de que certos termos mudam de significado de acordo com o contexto e a época em que são usados. Um exemplo é a palavra *citta*, que no *Yoga Sūtra* de Patañjali designa o complexo intelecto-ego-mente, e no *Tattva Bodha* de Shankaracharya,

a capacidade de lembrar. Neste caso, a linguagem que Patañjali usa para se referir àquilo que o tantrismo chama de *chakras*, *nāḍis* e *kuṇḍalinī*, é bem diferente do vocabulário dos próprios textos tântricos, como era de se esperar.

A modo de introdução, poderíamos dizer igualmente que o chamado Yoga tântrico, do qual nasceu o Haṭha, possui uma riquíssima linguagem figurada, chamada *sandhabhāṣā*, "linguagem crepuscular", ou ainda *abhiprayika vācana*, "afirmação intencional". O obscuro desta linguagem, cheia de metáforas que são de difícil compreensão se não tivermos à mão os códigos corretos para decifrá-las, pode levar o estudante a pensar que está diante de algo totalmente diferente da tradição maior do Yoga, representada pelo *Yoga Sūtra* e os textos anteriores a ele. Assim, *kuṇḍalinī*, que simboliza o despertar da consciência, é descrita como uma serpente ígnea que "dorme" no centro de energia da base da coluna vertebral, chamado *mūlādhāra chakra*. Os *chakras* são centros de força vital que se encontram ao longo do eixo central do corpo, e estão ligados por uma série de canais energéticos chamados *nāḍis*, que coincidem em grande parte com os meridianos da energia mencionados na medicina chinesa.

No entanto, o fato da iluminação ser comparada nos textos tântricos à ascensão de uma serpente de fogo pelo canal central de energia que é a contraparte sutil e vital da coluna vertebral, não significa que nós humanos tenhamos uma cobra guardada na ponta inferior da coluna vertebral que pode explodir a qualquer momento. O fato dos *chakras* serem descritos nos textos como "rodas" de energia não significa que esses

dispositivos vão aparecer numa ressonância magnética, como alegam alguns céticos que tentam desqualificar este sofisticado modelo do psiquismo humano. *Kuṇḍalinī*, *chakras* e *nāḍis* devem ser corretamente compreendidos: eles são representações simbólicas da potencialidade psíquica humana, que deve ser cuidadosamente desenvolvida.

Alguns praticantes de Tantra Yoga tendem a enxergar a si próprios e ao sistema que professam como algo isolado da tradição maior. No entanto, o vínculo entre a visão tântrica e o não-dualismo do Vedānta, que permeia todas as escrituras do Yoga, aparece já nas primeiras *Upaniṣads*.

A *Kaṭha Upaniṣad* (II:1,10) afirma: "O que está aqui, está lá; o que está lá, está igualmente aqui". Ora, acontece que este ensinamento é praticamente idêntico ao que aparece num texto medieval tântrico chamado *Viśvāsara Tantra*: "O que está aqui, está em toda parte. O que não está aqui, não está em parte alguma".

O grande estudioso indiano T. M. P. Mahadevan, afirma em sua obra *Outlines of Hinduism* (p.180): "No *Kulārṇava Tantra*, Śiva diz a Pārvatī que não há diferença entre a filosofia religiosa do Tantra e a verdade do Veda:

tasmati vedatmakam śastram viddhi kaulatmakam priye

"Portanto, Ó querida, saiba que a Escritura que é da natureza do Veda é da natureza do Tantra"."

Fica assim, portanto, estabelecida a relação entre o Tantra e o conhecimento ancestral dos *Vedas*, que é claramente não-dual.

A *Kaṭha Upaniṣad* (II:1,10) afirma:

"O que está aqui, está lá; o que está lá, está igualmente aqui".

É verdade que o Tantra resgata elementos ancestrais, que datam do culto à *Magna Mater*, a Grande Deusa, cujos elementos estão presentes ao longo do continente eurasiático desde o paleolítico. Há alguns meses foi achada na Alemanha mais uma escultura da Grande Deusa feita de marfim de mamute, que data de pelo menos 35.000 anos atrás, batizada "Vênus de Hohle Fels". No entanto, não devemos pensar que a literatura do tantrismo seja oriunda daquela recuada data. Aquilo que chamamos Tantra, segundo o estudioso Mircea Eliade (*Yoga: Imortalidade e Liberdade*, pág. 171), surgiu entre os séculos IV e VI da nossa era. Admite-se atualmente que os textos daquilo que conhecemos hoje como Yoga tântrico tenham surgido a partir do século IX d.C. Dentre eles, os mais importantes são o *Kulārṇava*, o *Kalācākra*, o *Guhyasamāja*, o *Viśvasara*, o *Sadhanamala*, o *Mahanirvāṇa Tantra* e o *Satchakra Nirupana*, este último atribuído ao sábio Purnananda Swami de Assam, e datado do século XVI. Ou seja, todos estes textos são muito posteriores, mas muito mesmo, à obra de Patañjali, que data do século IV a. C.

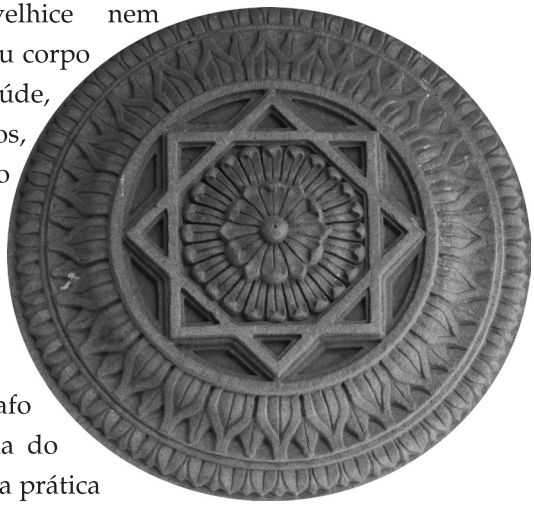
O Yoga "tântrico", antes de Patañjali

Se, por outro lado, continuarmos nossa procura pelo Yoga de inspiração "tântrica" nas *Upaniṣads*, iremos nos encontrar com algo muito parecido com ele na *Śvetaśvatara*, a "*Upaniṣad* do Cavalo Branco" (*śveta* = "branco", *aśva* = "cavalo"), uma das primeiras e mais importantes. Vejamos alguns poucos trechos deste *śastra*:

"Mantendo o corpo firme, como as três partes eretas [tronco, pescoço e cabeça], o sábio dirige os sentidos e a mente ao interior do coração. Brahman é o barco em que ele atravessa o rio do medo." (II:8).

"Controlando sua força vital (*prāṇa*), com seus movimentos

controlados, o sábio inspira pelas narinas, com a respiração restringida. Livre de distrações, que ele controle sua mente, como o condutor controla os cavalos rebeldes." (II:9).



"Não conhece doença, velhice nem sofrimento aquele que forja seu corpo no fogo do Yoga. Atividade, saúde, libertação dos condicionamentos, circunspeção, eloquência, cheiro agradável e pouca secreção, são os sinais pelos quais o Yoga manifesta seu poder." (II:12-13).

O primeiro parágrafo faz clara alusão à importância do alinhamento postural durante a prática de Yoga. Uma das maneiras mais eficientes de se manter a conexão com o coração mencionada no texto é justamente cultivando-se uma postura ereta e relaxada. A segunda citação deixa clara a conexão entre pensamento e respiração, outro dos temas fundamentais do Haṭha. Essa conexão aparece de forma clara na *Haṭha Yoga Pradipika* (II:2): "Enquanto a respiração (*prāṇa*) for irregular, a mente permanecerá instável; quando a respiração se acalmar, a mente permanecerá imóvel e o *yogi* conseguirá a estabilidade. Por conseguinte, deve-se controlar a respiração [praticando-se o *prāṇayama*]". Em outro trecho (IV:21), a mesma obra afirma: "Aquele que detém o alento, detém também o pensamento. Aquele que domina o pensamento, domina igualmente o alento."

A idéia de *forjar* o corpo no fogo do Yoga, presente no terceiro trecho aqui citado, é central na prática do Haṭha, que busca a transubstanciação do corpo mortal em um corpo divino, com a dureza do diamante (*vajradeha*). Essa idéia está presente na *Gheranda Saṁhitā* (I:24): "Assim como um jarro de argila crua, jogado

neste mundo, o corpo decai rapidamente. É preciso endurecê-lo, forneando-o no fogo do Poder, para fortalecê-lo e purificá-lo".

A "vitória" sobre o sofrimento, a velhice e a morte também é um tema recorrente na literatura do Haṭha. A lista dos benefícios advindos da prática que aparece na *Śvetaśvatara Upaniṣad* é similar em tom e conteúdo a muitas outras que aparecem nas obras posteriores: "A perfeição do corpo físico [manifesta-se como] beleza, graça, força, e a dureza e o brilho do diamante" (*Yoga Sūtra* de Patañjali, III:47).

"Desfazendo os nós que estrangulam o coração, o mortal torna-se imortal. Essa é a síntese dos ensinamentos das escrituras".

"Quando se aperfeiçoa o Haṭha Yoga, aparecem os seguintes sinais: agilidade física, brilho no rosto, manifestação da vibração sutil interior (*nada*), olhar penetrante e claro, saúde, controle do fluido seminal (*bindu*), aumento do fogo digestivo e total purificação das *nāḍis*" (*Haṭha Yoga Pradipika*, II:78). Em outro trecho (III:30), esta mesma obra diz que certas práticas do Yoga "protegem contra a morte e a velhice, aumentam o fogo gástrico e proporcionam poderes paranormais (*siddhis*)."

A *Kaṭha Upaniṣad* (II:3,16), um dos mais antigos textos de Yoga de que temos conhecimento, descreve um fenômeno curiosamente similar ao da ascensão de *kuṇḍalinī* ao longo do eixo central da coluna vertebral, conforme descrita nos textos tântricos posteriores: "A partir do coração, surgem os cento e um caminhos (*nāḍis*) da força vital. Um deles conduz ao topo da cabeça. Esse caminho conduz à imortalidade. Os outros, à morte".

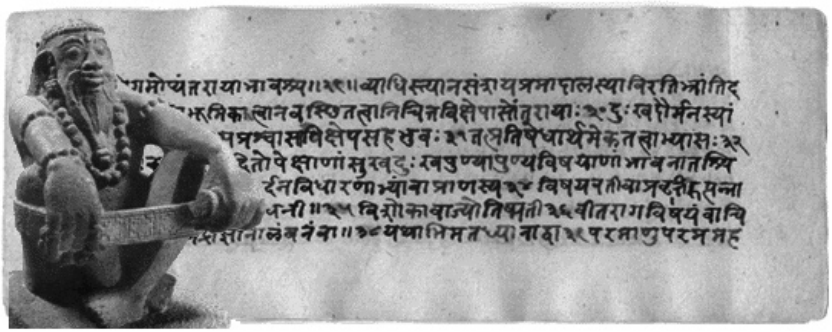
Desfazer o *anāhata granthi*, o "nó" energético do *chakra* cardíaco, é outro processo ligado ao despertar de *kuṇḍalinī* que

aparece citado na mesma obra (II:3,15): "Desfazendo os nós que estrangulam o coração, o mortal torna-se imortal. Essa é a síntese dos ensinamentos das escrituras".

Da mesma maneira, a *Maitrī Upaniṣad* indica a prática de *prāṇayama* como o meio mais importante para se alcançar a estabilidade da mente. O texto chega a mencionar a prática que seria conhecida posteriormente como *khechari mudrā*, que consiste em recolher e elevar a língua, pressionando-a no palato mole, como forma de evitar que o *bindu*, néctar lunar, se disperse a partir do *soma chakra*. Esta é uma das principais práticas dos Yogas tântricos, como o Haṭha e o Laya Yoga. Nesse sentido, concluímos que o Yoga tântrico não está separado nem é diferente de outros métodos como o Mantra ou o Aṣṭāṅga Yoga. Essas formas de Yoga, bem como outras não mencionadas, se entremeiam e interpenetram num grau tão profundo que é quase impossível diferenciá-las.

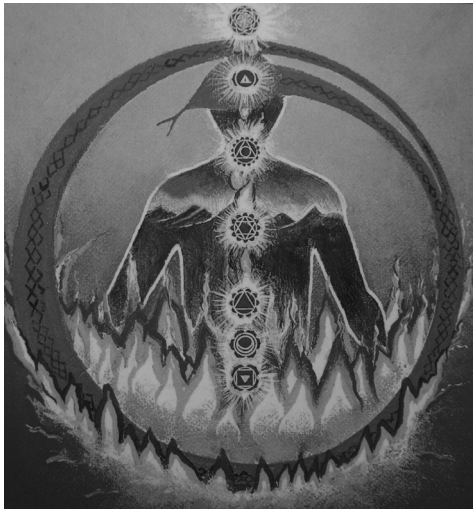
De volta ao *Yoga Sūtra*.

Como o amigo leitor já deve saber, o *Yoga Sūtra* não é um texto para iniciantes. Assim sendo, o estilo em que está escrito evita, dentre outras muitas coisas, a descrição detalhada do processo do despertar de *kuṇḍalinī*, bem como deixa de mencionar listas completas de itens como os cinco *prāṇas*, os sete *chakras*, etc. No entanto, as meditações e diferentes maneiras de usar *chakras*,



nāḍis e prāṇas, estão listadas no terceiro capítulo, enquanto que a manipulação da energia vital (*prāṇa*) e o fruto dessa prática, aparece com detalhes no fim do segundo capítulo. O *maṇipūra* é chamado *nābhi chakra* ("chakra do umbigo", III:30), o *anāhata* é chamado *hrdaye* ("do coração" III:34), o *viśuddha* é chamado *kaṇṭha kupe* ("poço" da garganta, III:31), o *sahasrāra* é chamado *mūrdha jyoti* ("luz [que brilha] na cabeça", III:33). Patañjali propõe, no *Sūtra* III:32, uma meditação na *kūrma nadī*.

O primeiro dos *Sūtras* acima mencionados diz: "[Meditando sobre] o *chakra* do umbigo, ganha-se conhecimento sobre a estrutura do corpo." O segundo ensina: "[Aplicando *saṁyama* na] região do coração [*anāhata chakra*], o *yogi* adquire conhecimento de sua própria consciência". O terceiro: "[Exercendo *saṁyama* sobre] o centro da garganta [*viśuddha chakra*], cessam a fome e a sede". O quarto aforismo reza: "[Meditando na] luz do alto da cabeça [*sahasrāra chakra*] obtém-se a visão dos *siddhas*, [seres que atingiram a perfeição]". O último dos acima citados diz: "[Pelo *saṁyama* sobre] *kūrma nadī* (meridiano da "tartaruga", na traquéia), o *yogi* estabiliza seu corpo". A *kūrma nadī*, ou meridiano *kūrma*, é o condutor do *kūrma vāyu*, a força vital responsável pela visão, o piscar dos olhos e a estabilidade, tanto corporal quanto emocional e mental. Ela é localizada entre a traquéia e a parte posterior da depressão jugular. O *kūrma vāyu* é bem conhecido na tradição do Yoga tântrico: uma menção a ele aparece na obra *The Serpent Power* (*O Poder Serpentino*), de Sir John Woodroffe (p. 78).



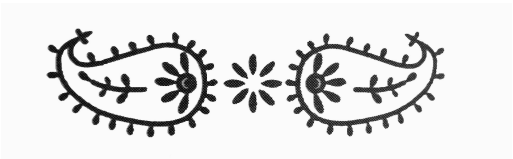
O *prāṇa* é mencionado em I:34: "Ou, pela expiração e a retenção do *prāṇa* [a mente pode igualmente estabilizar-se]". O *udāna vāyu*, um dos cinco *prāṇas*, bem conhecidos pelos praticantes de Yoga tântrico, está mencionado exatamente com esse nome em III:40: "Pelo domínio do ar vital *udāna* desenvolve-se o poder de levitação sobre a água, o lodo, os espinhos e demais". Há uma série de cinco *sūtras*, começando em II:49, que menciona explicitamente o processo de manipulação do *prāṇa* através do *prāṇāyāma*, que curiosamente culmina numa interessante descrição da visão da "luz interior" (*prakāśa*). Eles são os seguintes: "O *prāṇāyāma* consiste na regulação da inspiração e da expiração. [O *prāṇāyāma* consta de] modificações externas, internas ou retenção [da força vital]. É regulado por lugar, estação e número [e torna-se progressivamente] mais prolongado e sutil. O quarto tipo [de *prāṇāyāma*, chamado *kevala kumbhaka*] transcende as esferas interna e externa. Assim, dissipa-se o véu que encobre a luz [do conhecimento]... e a mente torna-se apta para a concentração".

Até onde sabemos, *kuṇḍalinī* ativa, dentre outras formas, manifesta-se como uma luz brilhante, exatamente como descreve o texto acima. Devemos considerar que a descrição deste fenômeno nos *Sūtras* seja apenas uma coincidência, em relação ao processo de despertar de *kuṇḍalinī* que o Yoga tântrico ensina? Depois de estudar este texto com atenção, podemos concluir que o sábio Patañjali sim, menciona no *Yoga Sūtra* os temas *chakras*, *nāḍis e prāṇa*. Portanto, como praticantes de Yoga tântrico, acredito que não devamos desconsiderar o que Patañjali tem a dizer sobre aquilo que praticamos.

Afirmar o contrário é teimar em separar e ver de forma parcial e compartimentada uma tradição muito ampla e única, que se manifestou ao longo dos milênios de diversas maneiras e através de diversas linguagens simbólicas. Espero, com este texto e as comparações que ele apresenta, ter contribuído para o

aprofundamento da correta compreensão dessa vasta, única e profunda corrente tradicional que é o Yoga. Acredito que, para essa compreensão, é de imensa utilidade perceber a continuidade dessa tradição para além das diferentes linguagens simbólicas que foram usadas ao longo do tempo para transmiti-la, ao invés de nos centrar nas diferenças, rótulos e métodos, que podem criar abismos entre os praticantes.

Namaste!



Pedro Kupfer pratica Yoga e edita o site www.yoga.pro.br.